

INDICADORES DE SAÚDE, RELAÇÕES SOCIAIS E CONTROLE DO ESTRESSE: ANÁLISE DO ESTILO DE VIDA DE ESTUDANTES DE UMA ESCOLA DE TEMPO INTEGRAL DE PARINTINS- AM

Geovane Marinho de Aguiar¹
Anderson Fuziel Machado²
Gelson Vieira Costa³
Helida Roseline Cardoso
Gadelha⁴
Patricia dos Santos Trindade⁵

RESUMO

Este estudo apresenta uma análise sobre aspectos do estilo de vida de estudantes do ensino médio de uma escola de tempo integral em Parintins-AM, a partir de 15 indicadores distribuídos em três categorias principais: saúde física, relacionamentos sociais e controle do estresse. A pesquisa foi realizada por meio da aplicação de um questionário estruturado, com escala de Likert de quatro pontos, a 226 participantes, com idades entre 15 à 17 anos, permitindo avaliar a frequência de comportamentos relacionados à saúde, bem-estar e relações sociais. A coleta de dados foi conduzida no contexto do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID) e do Programa Atividade Curricular de Extensão (PACE). Os resultados revelam padrões comportamentais relevantes, com destaque para hábitos regulares de alimentação, prática de atividade física e gestão do estresse, embora haja limitações quanto ao equilíbrio entre trabalho, lazer e participação comunitária. A análise busca contribuir para a compreensão de fatores associados ao bem-estar integral dos estudantes.

Palavras-chave: Estilo de vida; Qualidade de vida; Saúde; Relacionamentos; Estresse.

¹ Graduando do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Amazonas- AM, geovane.aguiar@ufam.edu.br;

² Graduando do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Amazonas- AM, anderson.fuziel@gmail.com;

³ Graduando do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Amazonas- AM, vieiragelson025@gmail.com;

⁴ Professora supervisora: Msa em Ciências da Educação, SEDUC – AM, helidagadelha4@email.com;

⁵ Professora orientadora: Dra em Educação, Universidade Federal do Amazonas- AM, pstrindade@ufam.edu.br.

INTRODUÇÃO

A adolescência é um período marcado por intensas transformações físicas, emocionais e sociais, o que torna fundamental o acompanhamento de indicadores de saúde que permitam compreender como jovens lidam com estresse, convivência, autocuidado e hábitos de vida. Tais indicadores são essenciais para orientar ações preventivas e educativas no ambiente escolar, considerando que grande parte das vivências cotidianas dos adolescentes ocorre nesse espaço.

No cenário atual, cresce a preocupação com a saúde mental e o bem-estar de adolescentes, especialmente diante do aumento de casos de ansiedade, estresse e dificuldades de convivência nas escolas. Apesar disso, ainda são escassos os estudos realizados em municípios do interior do Amazonas, o que evidencia a necessidade de pesquisas que revelem especificidades regionais e subsidiem práticas pedagógicas contextualizadas. Produzir dados locais é fundamental para apoiar intervenções efetivas no ambiente escolar, contribuindo para o desenvolvimento integral dos estudantes. Este estudo foi desenvolvido com estudantes de uma escola pública de tempo integral do município de Parintins, Amazonas, contexto no qual o Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID) atua como ponte entre universidade e escola. O PIBID desempenha papel central ao proporcionar formação docente crítica e prática, permitindo que licenciandos compreendam a realidade escolar a partir de vivências diretas e construam propostas pedagógicas fundamentadas em evidências.

O estilo de vida na adolescência é influenciado por múltiplos fatores, incluindo rotinas escolares, demandas acadêmicas, relações sociais e práticas de lazer. No caso de escolas de tempo integral, essas dinâmicas se intensificam, pois os estudantes passam a maior parte do dia no ambiente escolar, o que impacta níveis de estresse, padrões de convivência e oportunidades de prática de atividades físicas. Pesquisas também ressaltam que dificuldades emocionais podem comprometer processos cognitivos e o rendimento escolar, estabelecendo uma relação direta entre bem-estar, comportamento e aprendizagem. Nesse contexto, a Educação Física assume papel importante no cuidado integral dos estudantes, promovendo hábitos saudáveis, fortalecendo vínculos sociais e oferecendo oportunidades para vivências corporais que contribuem para a regulação emocional.

A qualidade de vida tem sido tema central em diversas pesquisas das áreas da saúde, educação e ciências sociais, sendo influenciada por múltiplos fatores, como práticas de autocuidado, relacionamentos interpessoais e mecanismos de enfrentamento ao estresse (NAHAS, 2006). Além disso, autores como Diener et al. (1999) destacam que a percepção subjetiva de bem-estar está relacionada não apenas à saúde física, mas também à satisfação

com a vida, o suporte social e o senso de propósito. Tais elementos atuam de forma integrada, contribuindo para a construção de uma vida com mais equilíbrio, funcionalidade e significado. O bem-estar, portanto, não é determinado apenas por condições objetivas, mas também por como cada indivíduo interpreta e experiencia sua rotina, suas relações e seus desafios cotidianos.

O presente artigo visa analisar, por meio de dados coletados em um questionário com 226 respondentes, como os estudantes percebem e praticam comportamentos relacionados à saúde, aos vínculos sociais e à autorregulação emocional. A investigação dessas dimensões oferece subsídios importantes para compreender os fatores que favorecem ou limitam a construção de um estilo de vida saudável. Além disso, permite identificar áreas prioritárias para ações de promoção da saúde, seja em contextos clínicos, educacionais ou comunitários.

METODOLOGIA

A metodologia utilizada baseia-se em uma abordagem quantitativa e descritiva, por meio da análise gráfica de 15 questões organizadas nos temas saúde física (gráficos A a E), estilo de vida e bem-estar (gráficos F a J), relacionamentos (gráficos K e L) e controle do estresse (gráficos M a O). Este estudo deriva diretamente da atividade extensionista desenvolvida no âmbito do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID), que orientou todas as etapas de coleta, análise e organização dos dados.

A pesquisa foi realizada por meio da aplicação de um questionário estruturado a 226 participantes, todos alunos do ensino médio, devidamente matriculados em uma escola de tempo integral do município de Parintins-AM. Esses 226 estudantes constituem os sujeitos da pesquisa, representando turmas de diferentes séries do ensino médio, participantes das ações extensionistas realizadas pelos bolsistas do PIBID. Cada item apresentava uma escala de Likert com quatro opções:

- [0] Nunca – não faz parte do seu estilo de vida;
- [1] Às vezes;
- [2] Quase sempre;
- [3] Sempre – faz parte do seu estilo de vida.

O instrumento foi elaborado com o objetivo de avaliar, de forma padronizada, a frequência com que determinados comportamentos relacionados à saúde, bem-estar e relações sociais são incorporados no cotidiano dos indivíduos. A escolha da escala de Likert visa facilitar a categorização das respostas, permitindo uma leitura mais objetiva dos dados obtidos.



A participação dos bolsistas do PIBID foi fundamental nessa etapa. Eles foram responsáveis pela organização logística da coleta, explicação do instrumento aos estudantes, mediação durante o preenchimento e garantia de que todos os participantes compreendessem a natureza das perguntas. Além disso, os bolsistas realizaram o registro e sistematização dos dados recolhidos, seguindo orientações metodológicas fornecidas pelos coordenadores do programa.

Os dados foram organizados em gráficos do tipo pizza, agrupados em três grandes eixos: Saúde Física (A-E), Estilo de Vida e Bem-Estar (F-J), Relacionamentos (K-L) e Controle do Estresse (M-O). Essa estrutura permitiu uma visualização segmentada dos resultados, facilitando a análise comparativa entre os diferentes domínios avaliados.

A análise foi feita com base na distribuição percentual das respostas, buscando identificar tendências e lacunas nos comportamentos autorrelatados. A interpretação dos dados se deu de forma descritiva, com enfoque na identificação de padrões frequentes e inconsistências nos hábitos relatados pelos participantes.

Segundo Gil (2002), esse tipo de abordagem permite descrever características de determinado fenômeno com base em dados coletados diretamente de uma população-alvo. Assim, trata-se de uma pesquisa de natureza quantitativa, com delineamento transversal e caráter exploratório-descritivo, ideal para traçar um panorama geral sobre o estilo de vida dos respondentes e subsidiar futuras intervenções ou aprofundamentos qualitativos.

A aplicação dos instrumentos ocorreu presencialmente nas salas de aula, em momento previamente autorizado pela gestão escolar. Os bolsistas do PIBID distribuíram os questionários individualmente, explicaram o objetivo da pesquisa e acompanharam todo o processo de resposta, garantindo ambiente tranquilo e padronização do procedimento. Após o preenchimento, os questionários foram recolhidos pelos bolsistas, que conferiram o material e organizaram os dados para posterior tabulação.

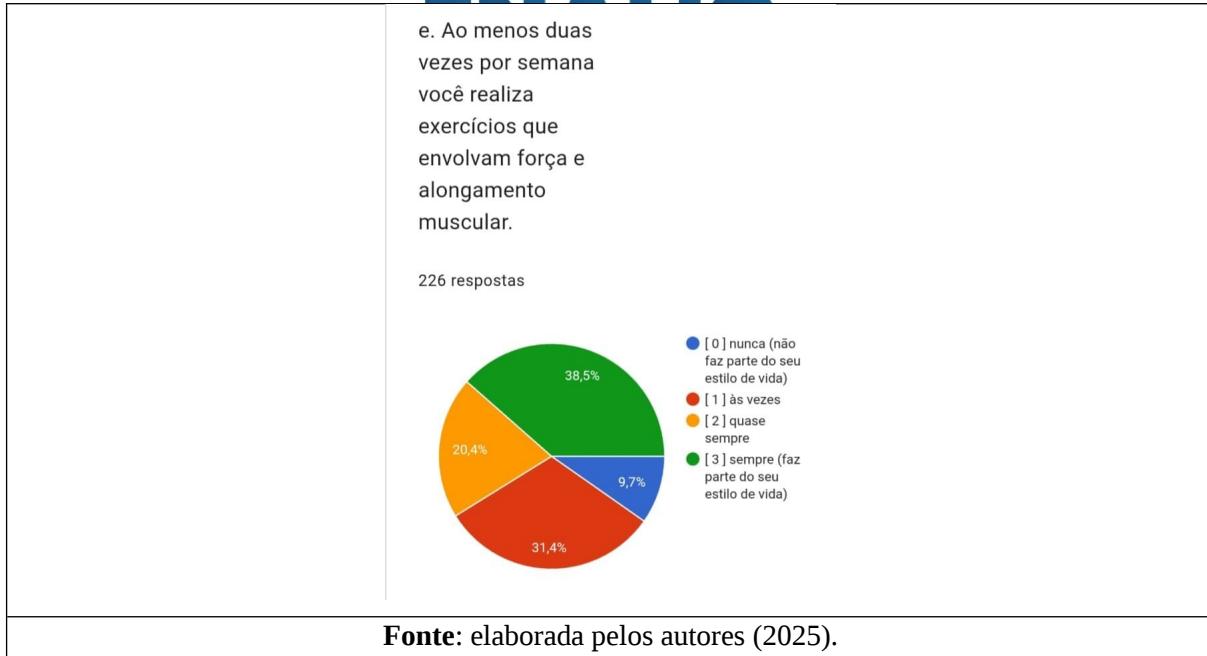
RESULTADOS E DISCUSSÃO

1. Saúde Física (Gráficos A a E)



<p>ALIMENTAÇÃO</p> <p>a. Sua alimentação diária inclui pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças.</p> <p>226 respostas</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Resposta</th> <th>Porcentagem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>[0] nunca (não faz parte do seu estilo de vida)</td> <td>19.9%</td> </tr> <tr> <td>[1] às vezes</td> <td>58.4%</td> </tr> <tr> <td>[2] quase sempre</td> <td>17.7%</td> </tr> <tr> <td>[3] sempre (faz parte do seu estilo de vida)</td> <td>3.0%</td> </tr> </tbody> </table>	Resposta	Porcentagem	[0] nunca (não faz parte do seu estilo de vida)	19.9%	[1] às vezes	58.4%	[2] quase sempre	17.7%	[3] sempre (faz parte do seu estilo de vida)	3.0%	<p>ALIMENTAÇÃO</p> <p>b. Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces.</p> <p>226 respostas</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Resposta</th> <th>Porcentagem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>[0] nunca (não faz parte do seu estilo de vida)</td> <td>39.4%</td> </tr> <tr> <td>[1] às vezes</td> <td>35.0%</td> </tr> <tr> <td>[2] quase sempre</td> <td>19.9%</td> </tr> <tr> <td>[3] sempre (faz parte do seu estilo de vida)</td> <td>5.8%</td> </tr> </tbody> </table>	Resposta	Porcentagem	[0] nunca (não faz parte do seu estilo de vida)	39.4%	[1] às vezes	35.0%	[2] quase sempre	19.9%	[3] sempre (faz parte do seu estilo de vida)	5.8%
Resposta	Porcentagem																				
[0] nunca (não faz parte do seu estilo de vida)	19.9%																				
[1] às vezes	58.4%																				
[2] quase sempre	17.7%																				
[3] sempre (faz parte do seu estilo de vida)	3.0%																				
Resposta	Porcentagem																				
[0] nunca (não faz parte do seu estilo de vida)	39.4%																				
[1] às vezes	35.0%																				
[2] quase sempre	19.9%																				
[3] sempre (faz parte do seu estilo de vida)	5.8%																				
<p>ALIMENTAÇÃO</p> <p>c. Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo um bom café da manhã.</p> <p>226 respostas</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Resposta</th> <th>Porcentagem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>[0] nunca (não faz parte do seu estilo de vida)</td> <td>13.7%</td> </tr> <tr> <td>[1] às vezes</td> <td>37.6%</td> </tr> <tr> <td>[2] quase sempre</td> <td>29.6%</td> </tr> <tr> <td>[3] sempre (faz parte do seu estilo de vida)</td> <td>19.0%</td> </tr> </tbody> </table>	Resposta	Porcentagem	[0] nunca (não faz parte do seu estilo de vida)	13.7%	[1] às vezes	37.6%	[2] quase sempre	29.6%	[3] sempre (faz parte do seu estilo de vida)	19.0%	<p>ALIMENTAÇÃO</p> <p>d. Seu lazer inclui a prática de atividades físicas (exercícios, esportes ou dança).</p> <p>226 respostas</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Resposta</th> <th>Porcentagem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>[0] nunca (não faz parte do seu estilo de vida)</td> <td>13.3%</td> </tr> <tr> <td>[1] às vezes</td> <td>30.5%</td> </tr> <tr> <td>[2] quase sempre</td> <td>22.1%</td> </tr> <tr> <td>[3] sempre (faz parte do seu estilo de vida)</td> <td>34.1%</td> </tr> </tbody> </table>	Resposta	Porcentagem	[0] nunca (não faz parte do seu estilo de vida)	13.3%	[1] às vezes	30.5%	[2] quase sempre	22.1%	[3] sempre (faz parte do seu estilo de vida)	34.1%
Resposta	Porcentagem																				
[0] nunca (não faz parte do seu estilo de vida)	13.7%																				
[1] às vezes	37.6%																				
[2] quase sempre	29.6%																				
[3] sempre (faz parte do seu estilo de vida)	19.0%																				
Resposta	Porcentagem																				
[0] nunca (não faz parte do seu estilo de vida)	13.3%																				
[1] às vezes	30.5%																				
[2] quase sempre	22.1%																				
[3] sempre (faz parte do seu estilo de vida)	34.1%																				





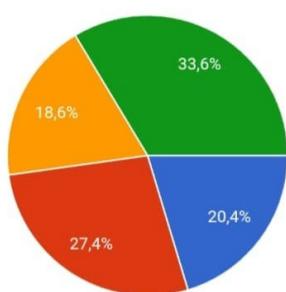
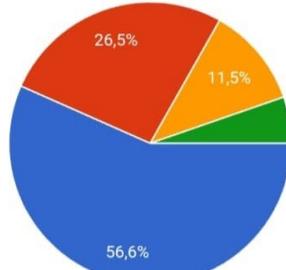
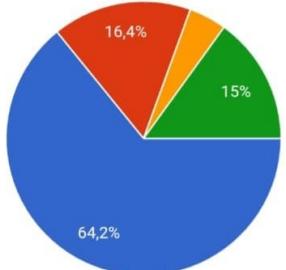
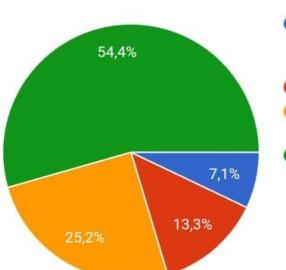
Fonte: elaborada pelos autores (2025).

Os gráficos A e E evidenciam que a maioria dos participantes adota práticas saudáveis no dia a dia. No gráfico A, por exemplo, 50,4% afirmam “sempre” ter uma alimentação saudável, o que representa um dado promissor, considerando o papel da nutrição equilibrada na prevenção de doenças crônicas e na promoção da saúde geral. De maneira semelhante, os gráficos B e C mostram que 41,2% praticam atividades físicas “sempre” e 33,2% fazem check-ups médicos regularmente, evidenciando que uma parcela considerável da amostra já internalizou hábitos preventivos em sua rotina.

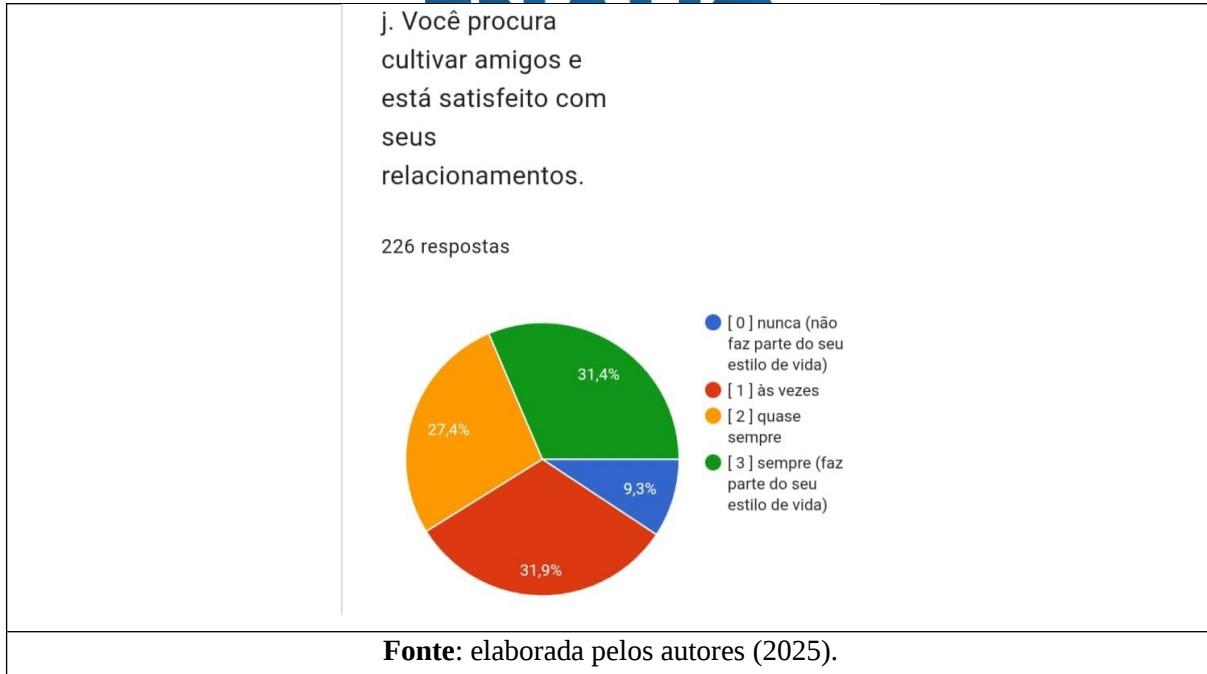
Esse padrão confirma a relevância dos hábitos de vida na prevenção de doenças crônicas, conforme apontado por Monteiro *et al.* (2003), que destacam a transição dos perfis de morbidade em função dos estilos de vida urbanos. No entanto, observa-se um número significativo de respondentes que apenas “às vezes” (33,6% no gráfico C) ou “quase sempre” (25,7% no gráfico D) mantêm tais práticas, o que sugere comportamentos inconsistentes. Esses dados indicam que, embora exista conhecimento sobre práticas saudáveis, nem todos conseguem aplicá-las com regularidade, o que pode estar relacionado a fatores como rotina atribulada, falta de acesso a serviços de saúde ou ausência de motivação contínua.

O gráfico E revela que 40,7% afirmam “sempre” dormir bem, demonstrando consciência sobre a importância do descanso como componente fundamental da saúde integral. A literatura indica que a qualidade do sono tem impacto direto sobre a saúde física e mental, influenciando inclusive o humor, a concentração, a produtividade e a regulação do sistema imunológico (Pilcher; Huffcutt, 1996). O sono adequado, portanto, não é apenas um indicador de autocuidado, mas um fator protetivo contra estresse, ansiedade e doenças cardiovasculares.



<p>f. Você caminha ou pedala como meio de deslocamento e, referencialmente, usa as escadas ao invés do elevador.</p> <p>226 respostas</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Opção</th> <th>Porcentagem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>[0] nunca (não faz parte do seu estilo de vida)</td> <td>20,4%</td> </tr> <tr> <td>[1] às vezes</td> <td>18,6%</td> </tr> <tr> <td>[2] quase sempre</td> <td>27,4%</td> </tr> <tr> <td>[3] sempre (faz parte do seu estilo de vida)</td> <td>33,6%</td> </tr> </tbody> </table>	Opção	Porcentagem	[0] nunca (não faz parte do seu estilo de vida)	20,4%	[1] às vezes	18,6%	[2] quase sempre	27,4%	[3] sempre (faz parte do seu estilo de vida)	33,6%	<p>COMPORTAMENTO O PREVENTIVO</p> <p>g. Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los.</p> <p>226 respostas</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Opção</th> <th>Porcentagem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>[0] nunca (não faz parte do seu estilo de vida)</td> <td>3,3%</td> </tr> <tr> <td>[1] às vezes</td> <td>26,5%</td> </tr> <tr> <td>[2] quase sempre</td> <td>11,5%</td> </tr> <tr> <td>[3] sempre (faz parte do seu estilo de vida)</td> <td>56,6%</td> </tr> </tbody> </table>	Opção	Porcentagem	[0] nunca (não faz parte do seu estilo de vida)	3,3%	[1] às vezes	26,5%	[2] quase sempre	11,5%	[3] sempre (faz parte do seu estilo de vida)	56,6%
Opção	Porcentagem																				
[0] nunca (não faz parte do seu estilo de vida)	20,4%																				
[1] às vezes	18,6%																				
[2] quase sempre	27,4%																				
[3] sempre (faz parte do seu estilo de vida)	33,6%																				
Opção	Porcentagem																				
[0] nunca (não faz parte do seu estilo de vida)	3,3%																				
[1] às vezes	26,5%																				
[2] quase sempre	11,5%																				
[3] sempre (faz parte do seu estilo de vida)	56,6%																				
<p>COMPORTAMENTO O PREVENTIVO</p> <p>h. Você se abstém de fumar e ingere álcool com moderação (ou não bebe).</p> <p>226 respostas</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Opção</th> <th>Porcentagem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>[0] nunca (não faz parte do seu estilo de vida)</td> <td>64,2%</td> </tr> <tr> <td>[1] às vezes</td> <td>16,4%</td> </tr> <tr> <td>[2] quase sempre</td> <td>2,4%</td> </tr> <tr> <td>[3] sempre (faz parte do seu estilo de vida)</td> <td>15%</td> </tr> </tbody> </table>	Opção	Porcentagem	[0] nunca (não faz parte do seu estilo de vida)	64,2%	[1] às vezes	16,4%	[2] quase sempre	2,4%	[3] sempre (faz parte do seu estilo de vida)	15%	<p>i. Você respeita as normas de trânsito (como pedestre, ciclista ou motorista); usa sempre o cinto de segurança e, se dirige, nunca ingere álcool.</p> <p>226 respostas</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>Opção</th> <th>Porcentagem</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>[0] nunca (não faz parte do seu estilo de vida)</td> <td>7,1%</td> </tr> <tr> <td>[1] às vezes</td> <td>13,3%</td> </tr> <tr> <td>[2] quase sempre</td> <td>25,2%</td> </tr> <tr> <td>[3] sempre (faz parte do seu estilo de vida)</td> <td>54,4%</td> </tr> </tbody> </table>	Opção	Porcentagem	[0] nunca (não faz parte do seu estilo de vida)	7,1%	[1] às vezes	13,3%	[2] quase sempre	25,2%	[3] sempre (faz parte do seu estilo de vida)	54,4%
Opção	Porcentagem																				
[0] nunca (não faz parte do seu estilo de vida)	64,2%																				
[1] às vezes	16,4%																				
[2] quase sempre	2,4%																				
[3] sempre (faz parte do seu estilo de vida)	15%																				
Opção	Porcentagem																				
[0] nunca (não faz parte do seu estilo de vida)	7,1%																				
[1] às vezes	13,3%																				
[2] quase sempre	25,2%																				
[3] sempre (faz parte do seu estilo de vida)	54,4%																				





No eixo de estilo de vida, o gráfico F mostra que 41,6% dos participantes afirmam “sempre” dedicar tempo para lazer, sendo um dado positivo, especialmente em um contexto contemporâneo de alta exigência produtiva. O lazer, além de proporcionar descanso, contribui para o bem-estar emocional e para a manutenção da saúde mental. Entretanto, no gráfico G, apenas 34,5% “sempre” reservam tempo para si mesmos, o que revela uma possível dificuldade em priorizar o autocuidado, muitas vezes negligenciado em meio à rotina.

No gráfico H, observa-se que apenas 28,3% conseguem equilibrar trabalho e lazer, o que pode ser explicado pela rotina intensa dos estudantes do ensino médio em escolas de tempo integral. Esses alunos passam a maior parte do dia na escola, com pouco tempo livre para atividades físicas ou de lazer fora do ambiente escolar. Além disso, a Educação Física costuma ocorrer apenas uma vez por semana, o que reduz ainda mais as oportunidades de prática esportiva e de momentos de descontração, contribuindo para a baixa porcentagem observada., o que representa um alerta para a sobrecarga vivida por grande parte da população. Essa dificuldade em manter o equilíbrio entre vida pessoal e profissional é compatível com o fenômeno da “sociedade do cansaço” descrito por Han (2015), no qual a produtividade exacerbada compromete o bem-estar subjetivo e favorece quadros de esgotamento físico e mental.

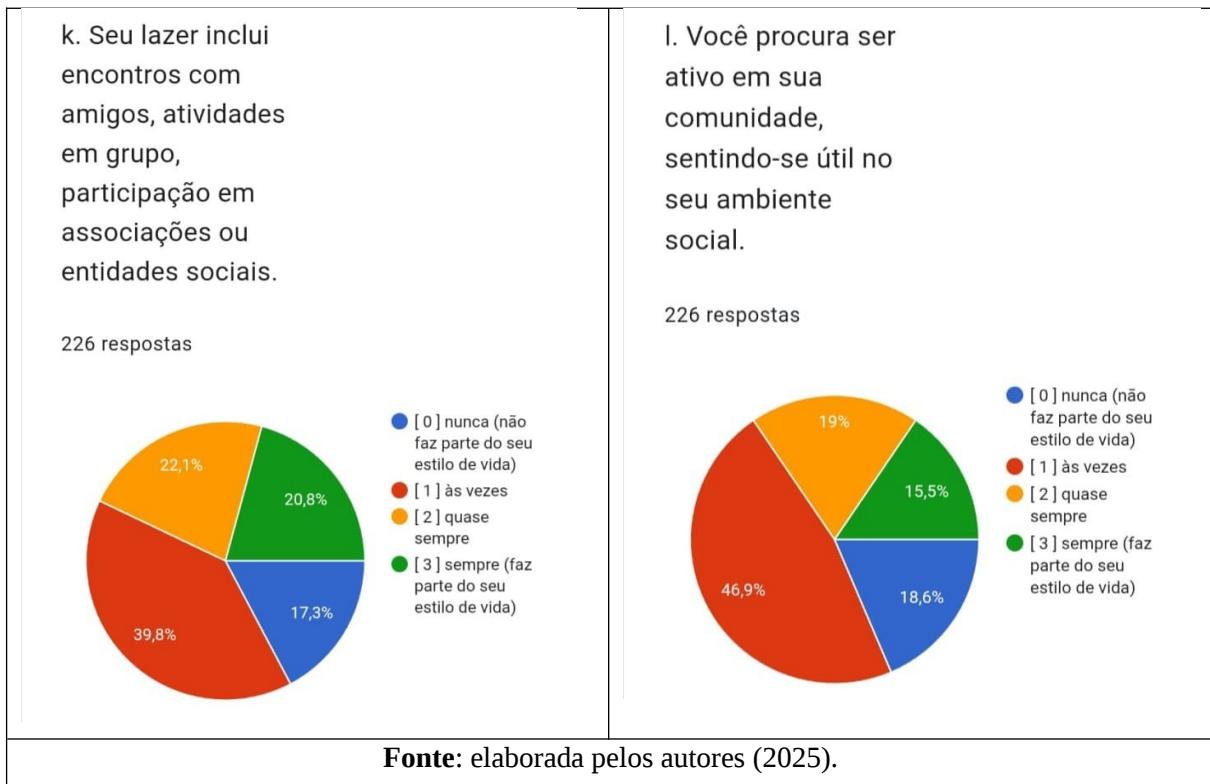
Os gráficos I e J demonstram práticas reflexivas: 31,9% avaliam “sempre” suas atitudes (gráfico I), e 36,7% reconhecem seus limites (gráfico J), indicando certo grau de autoconhecimento. Esse aspecto revela uma tendência à autorregulação e à introspecção, capacidades essenciais para a manutenção do equilíbrio emocional. Goleman (1995) aponta que essa capacidade de reflexão e autopercepção é fundamental para o desenvolvimento da



inteligência emocional e do autocuidado, sendo também preditiva de melhores relações interpessoais e desempenho profissional.

Portanto, embora os dados revelem sinais positivos em relação ao lazer e à autorreflexão, é possível identificar um desequilíbrio geral entre obrigações e tempo pessoal, o que pode comprometer a qualidade de vida dos respondentes a médio e longo prazo.

3. Relacionamentos (Gráficos K e L)



O gráfico K aponta que 39,8% afirmam encontrar amigos e participar de atividades sociais apenas “às vezes”, enquanto 20,8% afirmam “sempre”. Essa distribuição sugere que, apesar de reconhecerem a importância das relações sociais, muitos participantes não conseguem mantê-las com frequência, seja por falta de tempo, seja por isolamento social. Já no gráfico L, 46,9% dizem que “às vezes” se sentem úteis em sua comunidade, com apenas 15,5% afirmindo “sempre”, o que indica um baixo nível de envolvimento em ações coletivas ou associativas.

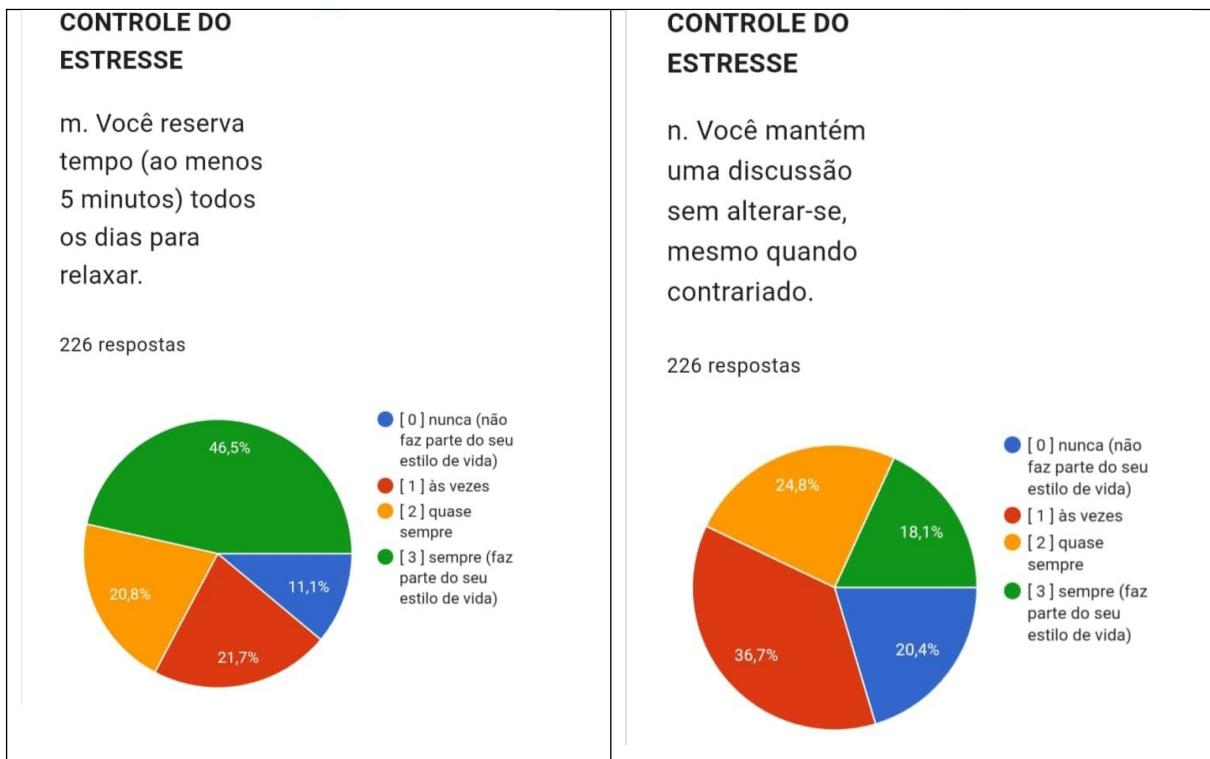
Esses dados indicam fragilidades nas relações sociais e na integração comunitária, o que pode afetar diretamente o bem-estar emocional dos indivíduos. A participação ativa em grupos sociais e comunitários está associada ao fortalecimento da identidade, ao sentimento de pertencimento e ao suporte emocional em momentos de dificuldade. De acordo com



Berkman e Glass (2000), os vínculos sociais estão entre os mais importantes determinantes da saúde populacional, influenciando comportamentos, suporte emocional e redes de apoio.

O fortalecimento dos vínculos sociais é um componente importante para a promoção da saúde integral, conforme aponta a literatura (WHO, 2010). Sendo assim, ações que promovam o engajamento comunitário e a valorização das relações interpessoais são indispensáveis em qualquer proposta de promoção da saúde em nível coletivo.

4. Controle do Estresse (Gráficos M a O)

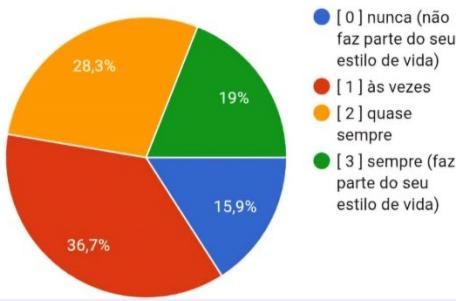




CONTROLE DO ESTRESSE

o. Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer.

226 respostas



Fonte: elaborada pelos autores (2025).

Nos gráficos de M a O, verifica-se maior equilíbrio em comparação às outras dimensões. O gráfico M mostra que 46,5% “sempre” reservam ao menos cinco minutos diáários para relaxar, o que demonstra a adoção de estratégias de enfrentamento e autocuidado por uma parcela significativa dos respondentes. Essa prática, ainda que simples, é capaz de reduzir os níveis de cortisol e proporcionar alívio emocional, sendo um indicativo de resiliência diante das pressões cotidianas.

Já no gráfico N, embora 24,8% consigam “quase sempre” manter a calma em discussões, 36,7% indicam que apenas “às vezes” o fazem. Esse dado evidencia dificuldades no controle emocional diante de conflitos, fator que pode gerar impactos nas relações pessoais e profissionais, além de aumentar o desgaste psíquico. O desenvolvimento de habilidades socioemocionais é essencial para lidar com divergências sem prejuízo à saúde mental.

No gráfico O, sobre equilíbrio entre trabalho e lazer, 36,7% afirmam que o mantêm apenas “às vezes”, o que sinaliza uma sobrecarga ou dificuldade de autogestão do tempo. Essa falta de equilíbrio pode contribuir para o esgotamento físico e mental, afetando diretamente a produtividade e a qualidade de vida. Conforme Lazarus e Folkman (1984), estratégias de enfrentamento eficazes são essenciais para lidar com demandas estressoras da vida moderna, sendo a regulação emocional um recurso central nesse processo de adaptação às pressões externas.



Tais resultados reforçam a importância de políticas institucionais que promovam práticas de bem-estar emocional no cotidiano, como pausas durante a jornada de trabalho, programas de atenção psicossocial e ambientes que favoreçam o diálogo e a empatia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados obtidos evidenciam que, embora uma parte significativa da amostra adote práticas saudáveis e demonstre consciência sobre hábitos benéficos, ainda existem comportamentos inconsistentes, especialmente no tocante ao equilíbrio entre trabalho e lazer e à participação em atividades sociais e comunitárias. Esses aspectos, apesar de parecerem secundários, desempenham um papel central na qualidade de vida e no bem-estar integral do indivíduo, influenciando diretamente aspectos físicos, emocionais e relacionais da existência cotidiana. Ao reunir indicadores subjetivos e comportamentais, pretende-se contribuir para o desenvolvimento de estratégias mais eficazes no enfrentamento das demandas contemporâneas de saúde e qualidade de vida.

A pesquisa destaca a necessidade de ações educativas e institucionais voltadas à promoção de estilos de vida mais equilibrados, tanto do ponto de vista físico quanto emocional e social. Isso implica não apenas incentivar práticas saudáveis individualmente, mas também criar ambientes coletivos que favoreçam essas escolhas, como espaços de convivência, políticas de saúde ocupacional, programas de lazer e suporte psicológico. Ademais, aponta-se para a relevância de fortalecer políticas públicas e programas de bem-estar voltados à estudantes do ensino médio, especialmente em contextos urbanos e de alta demanda laboral, onde os desafios para manter uma rotina saudável são ainda maiores. A abordagem integrativa entre corpo, mente e ambiente tem sido cada vez mais reconhecida como essencial para a saúde coletiva (Engel, 1977). Compreender o ser humano em sua totalidade, inserido em múltiplos contextos sociais e ambientais, é fundamental para desenvolver estratégias que sejam verdadeiramente eficazes na promoção da saúde e na prevenção de doenças. Assim, os achados deste estudo reforçam a importância de ações articuladas e contínuas, que considerem não apenas comportamentos individuais, mas também os determinantes sociais da saúde.

A vivência prática desempenha um papel fundamental na formação docente, pois possibilita ao futuro professor integrar teoria e prática de maneira concreta e contextualizada. É nesse espaço experencial que o licenciando desenvolve competências pedagógicas, comprehende a dinâmica real do ambiente educativo e constrói uma postura crítico-reflexiva



diante dos desafios da profissão. Além disso, a prática fortalece a autonomia, a tomada de decisões e a capacidade de adaptação a diferentes realidades escolares, contribuindo para uma atuação mais consciente, sensível e eficaz no exercício da docência.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) pelas bolsas concedida aos autores para a participação do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID), que tornou este estudo possível. O presente trabalho foi realizado com apoio da CAPES – Código de Financiamento 001.

Nossa gratidão se estende ao projeto de extensão “PIBID: Transformando a Educação e Promovendo Saúde na Escola”, do Curso de Educação Física do Instituto de Ciências Sociais, Educação e Zootecnia (ICSEZ), da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), por proporcionar a estrutura e a oportunidade de desenvolvimento da pesquisa no âmbito do PIBID. Expressamos nosso reconhecimento aos participantes do estudo por contribuírem.

REFERÊNCIAS

- BERKMAN, L. F.; GLASS, T.** Integração social, redes sociais, apoio social e saúde. In: BERKMAN, L. F.; KAWACHI, I. (org.). *Epidemiologia social*. Oxford: Oxford University Press, 2000. p. 137–173.
- DIENER, E.; SUH, E. M.; LUCAS, R. E.; SMITH, H. L.** Bem-estar subjetivo: três décadas de progresso. *Psychological Bulletin*, Washington, v. 125, n. 2, p. 276–302, 1999.
- ENGEL, G. L.** A necessidade de um novo modelo médico: um desafio para a biomedicina. *Science*, Washington, v. 196, n. 4286, p. 129–136, 1977.
- GOLEMAN, D.** *Inteligência emocional*. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.
- GIL, A. C.** *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- HAN, B. C.** *A sociedade do cansaço*. Petrópolis: Vozes, 2015.
- LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S.** *Estresse, avaliação e enfrentamento*. New York: Springer, 1984.
- MONTEIRO, C. A. et al.** Transição nutricional e saúde pública no Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 19, supl. 1, p. S181–S191, 2003.
- PILCHER, J. J.; HUFFCUTT, A. I.** Efeitos da privação de sono no desempenho: uma meta-análise. *Sleep*, Oxford, v. 19, n. 4, p. 318–326, 1996.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO).** Carta de Ottawa para promoção da saúde. Genebra: WHO, 1986.