

Hábitos alimentares e estilo de vida de um grupo de docentes de uma instituição de ensino superior privada de Montes Claros- MG

Eating habits and lifestyle of a group of professors from a private higher education institution in Montes Claros-MG

Meirielle Patrícia Félix de Oliveira¹, Wellen Kallyne Lopes Pinheiro², Kássia Héllen Vieira³

RESUMO

Objetivou-se avaliar os hábitos alimentares e estilo de vida de docentes de uma Instituição de Ensino Superior Privada de Montes Claros-MG. Trata-se de um estudo descritivo, corte transversal e abordagem quali-quantitativa realizado de forma online, com 49 docentes que lecionavam em uma faculdade privada localizada em Montes Claros-MG. Para a coleta de dados, foi enviado, via *Google forms*, o Questionário de Frequência Alimentar e perguntas relacionadas aos hábitos alimentares e dados pessoais como idade, peso, altura, estado civil e estilo de vida, para o e-mail institucional dos docentes. A maioria dos docentes estavam com excesso de peso, sendo que 53,1% apresentaram sobrepeso de acordo com Índice de Massa Corporal. Os docentes apresentaram um baixo consumo semanal de frutas e vegetais. Houve uma associação entre os sexos e o consumo semanal de alguns cereais e tubérculos e de biscoitos recheados ($p < 0,05$). Cerca de 75% das mulheres e 61,9% dos homens informaram que realizavam alguma atividade física no tempo livre. Os docentes necessitam de uma atenção especial em relação ao estado nutricional, hábito alimentar e na saúde em geral, principalmente o grupo masculino, para redução do excesso de peso, melhora da qualidade de vida e prevenção do surgimento de patologias.

Palavras-chave: Docentes. Alimentação Saudável. Estado Nutricional.

ABSTRACT

The objective was to evaluate the eating habits and lifestyle of teachers at a Private Higher Education Institution in Montes Claros-MG. This is a descriptive study, cross-sectional and qualitative-quantitative approach carried out online, with 49 professors who taught at a private college located in Montes Claros-MG. For data collection, the Food Frequency Questionnaire and questions related to eating habits and personal data such as age, weight, height, marital status and lifestyle, were sent via *Google forms* to the institutional e-mail of the professors. Most professors were overweight, with 53.1% being overweight according to the Body Mass Index. Teachers had a low weekly consumption of fruits and vegetables. There was an association between the sexes and the weekly consumption of some cereals and tubers and filled cookies ($p < 0.05$). About 75% of women and 61.9% of men reported that they perform some physical activity in their free time. Teachers need special attention in relation to nutritional status, eating habits and health in general, especially the male group, to reduce excess weight, improve quality of life and prevent the emergence of pathologies.

Keywords: Faculty. Diet, Healthy. Nutritional Status.

¹ Graduada em Nutrição pelas Faculdades Unidas do Norte de Minas – FUNORTE, Montes Claros - MG.

Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0003-2689-1887>

E-mail:

meiriellepatricia1@gmail.com

² Graduada em Nutrição pelas Faculdades Unidas do Norte de Minas – FUNORTE, Montes Claros - MG.

Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0002-4452-0054>

E-mail:

wellenkallyne12@gmail.com.

³ 3 Nutricionista pelo Instituto de Ciências da Saúde (ICS), Montes Claros, MG e Pós-graduada em Nutrição e Metabolismo na Prática Clínica e Desportiva pelas Faculdades Unidas do Norte de Minas (FUNORTE), Montes Claros - Brasil. Docente do curso de Nutrição da FASI/FUNORTE.

Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0002-9272-4131>

E-mail: kassia.vieira@fasi.edu.br

1. INTRODUÇÃO

Os bons hábitos alimentares são compostos por alimentos de alta carga nutritiva com o intuito de ofertar ao organismo aporte nutricional para satisfazer as necessidades fisiológicas diárias e melhorar tanto a saúde física como mental. Proporcionando assim o bem estar ao ser humano, além de se tornar eficaz para prevenção, tratamento e controle de inúmeras patologias (RODRIGUES et al., 2019).

O estilo de vida é entendido como padrões de comportamento, sejam eles realizados de forma consciente, relacionados com as escolhas dos indivíduos, ou de forma inconsciente, que se refere aos hábitos adquiridos ao longo da vida e que se tornam automáticos. Esses padrões de comportamento acabam refletindo em alguns aspectos do cotidiano como alimentação, atividade física, personalidade, dentre outros. Ou seja, o estilo de vida pode ser modificável e pode impactar de forma positiva ou negativa na saúde e qualidade de vida das pessoas (FILHO et al., 2016).

Os professores constituem uma classe trabalhadora importante em meio a sociedade, pois possuem o dom de repassar conhecimento para auxiliar na formação de profissionais capacitados para atuar nas diversas áreas. No entanto, o trabalho dos docentes caracteriza-se por ser desgastante, com extensas cargas horárias, excesso de tarefas burocráticas. E isso, pode contribuir para a redução do tempo de lazer, sono e das práticas esportivas, além de induzir a adoção de hábitos alimentares inadequados, ocasionado prejuízos na qualidade de vida e desenvolvimento profissional, sendo as principais barreiras da adoção do estilo de vida saudável (DIAS et al., 2020; DINIZ, 2018). Além disso, o isolamento social e a instauração do trabalho *home office*, devido a deflagração da pandemia da COVID-19, no ano de 2020, podem ser fatores que contribuem para os maus hábitos alimentares e piora do estilo e qualidade de vida dos docentes (MORENO et al., 2020; FERRANTE et al., 2020; DI-RENZO et al., 2020).

Entre os docentes observa-se um alto consumo de industrializados e baixo consumo de frutas e verduras, no qual irá impactar em sua qualidade de vida de forma negativa, e até mesmo auxiliar no esgotamento mental e físico. Porém, uma alimentação adequada, tanto em quantidade quanto em qualidade, irá fornecer os nutrientes e energia necessários para o bom desempenho de suas funções e para a manutenção de um bom estado de saúde (SOUSA et al., 2019).

Diante deste contexto, percebe-se o quanto os docentes estão vulneráveis ao desenvolvimento de patologias devido ao estilo de vida que apresentam por causa da

profissão e que, conseqüentemente, interfere na composição e ingestão alimentar. Desta forma o presente estudo teve como objetivo avaliar os hábitos alimentares e estilo de vida de docentes de uma Instituição de Ensino Superior Privada localizada na cidade de Montes Claros-MG.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de corte transversal, quali-quantitativo realizado de forma online com 49 docentes de uma instituição privada da cidade de Montes Claros – MG com coleta de dados realizada entre 1 e 30 de setembro de 2020.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Unidas do Norte de Minas sob o parecer de nº 4.195.716 (CAAE: 34696720.4.0000.5141). Após a aprovação do estudo, autorização da instituição e repasse dos *e-mails* institucionais dos docentes de todos os cursos pelo setor de Recursos Humanos (RH) da mesma, foi encaminhado através da plataforma *Google forms*, para cada um, o *link* de acesso para responder aos questionários propostos no corpo do *e-mail* convite para a participação da pesquisa.

Foram utilizados como instrumentos para a coleta de dados o Questionário de Frequência Alimentar (QFA) adaptado do Questionário de Frequência Alimentar para adultos da USP (GAC/USP) e um questionário com perguntas elaboradas pelas autoras, relacionadas aos hábitos alimentares e dados pessoais como idade, peso, altura, estado civil e estilo de vida.

Os questionários foram enviados através de um mesmo *link* de acesso dispostos de forma simples com perguntas fechadas, sendo que na primeira sessão formulário, estava disposto o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para leitura e concordância em participar do estudo. Após clicar em concordar, os docentes foram direcionados para os questionários.

O Questionário de Frequência Alimentar (QFA) é um instrumento que apresenta uma lista de alimentos ou preparações com categorias de frequência do consumo. É um método prático e de fácil aplicação e que permite estimar o consumo de alimentos usual ao longo de um determinado período e classificar os indivíduos investigados segundo gradientes de consumo, uma vez que por ser um consumo pregresso, este método não leva à alteração no padrão de consumo dos indivíduos (ARAUJO et al., 2010). No presente estudo, o foco foi analisar quais foram os alimentos que eram mais consumidos e que de alguma forma

irão contribuir ou não para os hábitos alimentares inadequados e trazer prejuízos para a saúde dos docentes.

O Índice de Massa Corporal (IMC) foi calculado, utilizando os dados de peso e altura autorreferidos, de acordo com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2000).

Após recebimento das respostas dos formulários, os dados gerados na plataforma *Google Forms* foram analisados através do software estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 22.0. Foram realizadas estatísticas descritivas, sendo que os resultados foram descritos em frequência absoluta e relativa (%). Para associação entre o sexo e o consumo alimentar, foi realizado o teste Qui-quadrado de Pearson, adotando um nível de significância de 5% (p-valor $\leq 0,05$).

3. RESULTADOS

Participaram do estudo 49 docentes, sendo a maioria do sexo feminino (57,1%). Em torno de 77,6% dos participantes eram casados e o restante, solteiros. A média de idade foi $41,10 \pm 7,84$ anos. A média de peso corporal e estatura dos docentes foi de $67,43 \pm 28,56$ quilos e $1,54 \pm 0,47$ metros. Dos 49 participantes, seis não souberam informar o peso e quatro não souberam informar a altura, por isso dez participantes não tiveram o Índice de Massa Corporal (IMC) calculado. O IMC médio, dos participantes que autorreferiram o peso e a altura, foi de $21,41 \pm 11,30$ kg/m². De acordo com a classificação do IMC 53,1% dos docentes estavam com sobrepeso, 12,2%, obesidade grau I e o restante, eutróficos.

Na Tabela 1 estão dispostos os dados relacionados aos hábitos e percepções alimentares dos docentes, de acordo com o sexo. Não foram encontradas diferenças significativas entre os sexos (p > 0,05).

Tabela 1- Dados relacionados aos hábitos e percepções alimentares dos docentes (n=49, sendo 28 mulheres e 21 homens). Montes Claros -MG, Brasil, 2020.

Variáveis	Sexo		p-valor*
	Feminino n (%)	Masculino n (%)	
Você mudou os seus hábitos alimentares recentemente?			
Sim, para perda de peso.	11 (39,3)	6 (28,6)	
Sim, para perda de peso e por orientação médica.	1 (3,6)	-	
Sim, para perda de peso, redução de sal e gorduras	-	1 (4,8)	
Sim, para perda de peso, redução de sal, de gorduras, de alimentos de origem animal ou de carnes.	-	1 (4,8)	0,537
Sim, por orientação médica.	3 (10,7)	3 (14,3)	
Sim, para redução de sal e gorduras.	1 (3,6)	-	
Sim, para ganho de peso.	-	1 (4,8)	
Não.	12 (42,9)	9 (42,9)	
Você está tomando suplemento (vitaminas, minerais, outros)?			
Sim, regularmente	10 (35,7)	4 (19,1)	
Sim, mas não regularmente	3 (10,7)	2 (9,5)	0,405
Não	15 (53,6)	15 (71,4)	
Quantas refeições faz por dia?			
2 a 3 refeições	7 (25)	3 (14,3)	
4 a 5 refeições	17 (60,7)	18 (85,7)	0,341
6 refeições ou mais	4 (14,3)	-	
Você tem consciência do que ingere?			
Sim	25 (89,3)	20 (95,2)	0,451
Não	3 (10,7)	1 (4,8)	
Você acha que o que você ingere faz bem para o seu corpo?			
Sim	21 (75)	14 (66,7)	0,523
Não	7 (25)	7 (33,3)	
Você tem vontade de alterar sua alimentação?			
Sim	17 (60,7)	15 (71,4)	0,436
Não	11 (39,3)	6 (28,6)	

Fonte: Próprios autores.

Legenda: *Valor de p obtido após aplicação do teste Qui-quadrado de Pearson, indicando que não houve uma associação entre o sexo e os hábitos e percepções alimentares ($p > 0,05$).

Quando perguntados se o padrão alimentar é alterado durante a semana de aplicação de avaliações na instituição, em torno de 35,7% das mulheres (n=10) e 57,1% dos homens (n=12) afirmaram que não há alterações no consumo alimentar habitual. O restante, de ambos os sexos, citou que insere chocolates, doces, industrializados e *fast food*, no decorrer na semana supracitada, visto que aumenta o estresse e ansiedade durante a mesma.

Com relação ao consumo semanal de alimentos, dentre as carnes, a carne bovina foi a mais consumida em ambos os sexos, sendo que a maioria a consomem em torno de quatro ou mais vezes na semana. Sobre o consumo de leite, a maioria dos homens e mulheres consomem em torno de quatro ou mais vezes durante a semana. O consumo de arroz e feijão, para maioria dos docentes, é mais do que quatro vezes na semana. A respeito das frutas e vegetais, observa-se que a frequência semanal da maioria deles é menor do que quatro vezes e os vegetais mais consumidos durante a semana, tanto para homens quanto para mulheres são a alface e o tomate. Dentre as frutas, a banana é a mais consumida na semana entre os docentes. Na Tabela 2 estão apresentados alguns dados obtidos a respeito do Questionário de Frequência Alimentar dos docentes. Houve diferença associação entre os sexos em relação ao consumo semanal de arroz, mandioca e/ou batata frita, farinhas e preparações com farinha e o consumo de biscoitos recheados ($p < 0,05$).

Tabela 2. Resultado, por gênero, obtida através do Questionário de Frequência Alimentar relacionando os hábitos alimentares usual no período de uma semana de docentes de uma instituição de ensino superior privada de Montes Claros (MG), 2020.

Alimentos	Grupos				p*
	FEMININO		MASCULINO		
	n (28)	%	n (21)	%	
SOPAS E MASSAS					
Macarrão com molho (macarronada, lasanha, inhoque etc..)					
Nenhuma vez	11	39,3	4	19	0,066
Até 3 vezes	17	60,7	15	71,4	
4 vezes ou mais	-	-	2	9,5	
Pizza					
Nenhuma vez	13	46,4	11	52,4	0,804
Até 3 vezes	15	53,6	10	47,6	
4 vezes ou mais	-	-	-	-	
CARNES					
Carne de boi (bife, cozida, assada), miúdos, vísceras					
Nenhuma vez	1	3,6	0	-	0,795
Até 3 vezes	7	25	4	19	
4 vezes ou mais	20	71,4	17	81	
Linguiça					
Nenhuma vez	11	39,3	4	19	0,163
Até 3 vezes	16	57,1	17	80,9	
4 vezes ou mais	1	3,6	-	-	
Bacon/ Embutidos (presunto, mortadela, salsicha)					
Nenhuma vez	10	35,7	4	19	0,441
Até 3 vezes	17	60,7	16	76,2	
4 vezes ou mais	1	3,6	1	4,8	

Frango (cozido, frito, grelhado, assado)					
Nenhuma vez	1	3,6	0	-	
Até 3 vezes	20	71,4	18	85,7	
4 vezes ou mais	7	25	3	14,3	0,398
LEITE E DERIVADOS					
Leite (integral, desnatado, semidesnatado)					
Nenhuma vez	10	35,7	4	19	
Até 3 vezes	6	21,4	8	38,1	
4 vezes ou mais	12	42,9	9	42,9	0,620
logurte					
Nenhuma vez	10	35,7	4	19	
Até 3 vezes	14	50	14	66,7	
4 vezes ou mais	4	14,3	3	14,3	0,453
Queijo (muçarela, prato, parmesão, provolone)					
Nenhuma vez	6	21,4	4	19	
Até 3 vezes	13	46,4	13	61,9	
4 vezes ou mais	9	32,1	4	19	0,545
Queijo minas/ricota					
Nenhuma vez	6	21,4	7	33,3	0,197
Até 3 vezes	9	32,1	12	57,1	
4 vezes ou mais	13	46,4	2	9,5	
LEGUMINOSAS E OVOS					
Ovo (cozido, frito)					
Nenhuma vez	1	3,6	0	-	
Até 3 vezes	10	35,7	14	66,7	0,250
4 vezes ou mais	17	60,7	7	33,3	
Feijão (carioca, roxo, preto, verde)					
Nenhuma vez	3	10,7	0	-	
Até 3 vezes	9	32,1	2	9,5	0,249
4 vezes ou mais	16	57,1	19	90,5	
ARROZ E TUBÉRCULOS					
Arroz branco ou integral cozido com óleo e temperos					
Nenhuma vez	7	25	0	-	
Até 3 vezes	7	25	5	23,8	0,008**
4 vezes ou mais	14	50	16	76,2	
Batata frita /mandioca frita					
Nenhuma vez	17	60,7	7	33,3	
Até 3 vezes	11	39,3	11	52,4	0,004**
4 vezes ou mais	0	-	3	14,3	
Farinha de mandioca, farofa, cuscuz, aveia, tapioca					
Nenhuma vez	4	14,3	6	28,6	
Até 3 vezes	16	57,1	14	66,7	0,016**
4 vezes ou mais	8	28,6	1	4,8	
VERDURAS E LEGUMES					
Alface					
Nenhuma vez	1	3,6	0	-	
Até 3 vezes	12	42,9	10	47,6	0,257
4 vezes ou mais	15	53,6	11	52,4	
Tomate					
Nenhuma vez	1	3,6	0	-	
Até 3 vezes	4	14,3	10	47,6	0,158
4 vezes ou mais	23	82,1	11	52,4	
Cenoura/beterraba/abóbora					
Nenhuma vez	1	3,6	0	-	
Até 3 vezes	11	39,3	16	76,2	0,183
4 vezes ou mais	16	57,1	5	23,8	
Outros legumes (abobrinha, berinjela, chuchu, pepino)					

Nenhuma vez	1	3,6	3	14,3	
Até 3 vezes	13	46,4	14	66,7	0,070
4 vezes ou mais	14	50	4	19	
Outras verduras cruas/cozidos (acelga, couve, espinafre, rúcula, agrião)					
Nenhuma vez	6	21,4	9	42,9	
Até 3 vezes	13	46,4	10	47,6	0,644
4 vezes ou mais	9	32,1	2	9,5	
Brócolis, couve-flor, repolho					
Nenhuma vez	7	25	7	33,3	
Até 3 vezes	10	35,7	11	52,4	
4 vezes ou mais	11	39,3	3	14,3	
FRUTAS					
Laranja, mexerica, abacaxi					
Nenhuma vez	2	7,1	1	4,8	
Até 3 vezes	13	46,4	17	80,9	0,111
4 vezes ou mais	13	46,4	3	14,3	
Banana					
Nenhuma vez	0	-	0	-	
Até 3 vezes	10	35,7	11	52,4	0,378
4 vezes ou mais	18	64,3	10	47,6	
Maçã, pera					
Nenhuma vez	5	17,8	4	19	
Até 3 vezes	13	46,4	15	71,4	0,178
4 vezes ou mais	10	35,7	2	9,5	
Melão, melancia					
Nenhuma vez	10	35,7	7	33,3	
Até 3 vezes	13	46,4	12	57,1	0,175
4 vezes ou mais	5	17,9	2	9,5	
Mamão					
Nenhuma vez	10	35,7	9	42,9	
Até 3 vezes	11	39,3	12	57,1	0,156
4 vezes ou mais	7	25	-	-	
BEBIDAS					
Suco natural					
Nenhuma vez	8	28,6	2	9,5	
Até 3 vezes	9	32,1	8	38,1	0,579
4 vezes ou mais	11	39,3	11	52,4	
Refrigerantes, Suco industrializado					
Nenhuma vez	16	57,1	8	38,1	
Até 3 vezes	10	35,7	10	47,6	0,175
4 vezes ou mais	2	7,1	3	14,3	
Café / chá sem açúcar					
Nenhuma vez	9	32,1	13	61,9	
Até 3 vezes	4	14,3	2	9,5	0,160
4 vezes ou mais	15	53,6	6	28,6	
Café / chá com açúcar					
Nenhuma vez	16	57,1	6	28,6	
Até 3 vezes	0	-	4	19	0,094
4 vezes ou mais	12	42,9	11	52,4	
Cerveja/vinho					
Nenhuma vez	11	39,3	7	33,3	
Até 3 vezes	15	53,6	12	57,1	0,159
4 vezes ou mais	2	7,1	2	9,5	
PÃES E BISCOITOS					
Pão (francês, doce, integral, de forma ou em forma de torradas)					
Nenhuma vez	2	7,1	2	9,5	
Até 3 vezes	9	32,1	11	52,4	0,492
4 vezes ou mais	17	60,7	8	38,1	
Bolacha doce ou salgada (cream cracker, maisena, maria, etc)					
Nenhuma vez	13	46,4	5	23,8	

Até 3 vezes	10	35,7	11	52,4	0,573
4 vezes ou mais	4	14,3	5	23,8	
Biscoito recheado / Waffer / Biscoito amanteigado					
Nenhuma vez	27	96,4	13	61,9	0,019**
Até 3 vezes	1	3,6	7	33,3	
4 vezes ou mais	0	-	1	4,8	
DOCES E SOBREMESAS					
Chocolate / Bombom / Brigadeiro					
Nenhuma vez	11	39,3	7	33,3	0,626
Até 3 vezes	13	46,4	12	57,1	
4 vezes ou mais	4	14,3	2	9,5	

Fonte: Próprios autores.

Legenda: *Valor de p obtido após aplicação do teste Qui-quadrado de Pearson, indicando que não houve uma associação entre o sexo e o consumo alimentar ($p>0,05$). **Valor de p obtido após aplicação do teste Qui-quadrado de Pearson, indicando que houve uma associação entre o sexo e o consumo alimentar ($p\leq 0,05$).

Em relação ao que eles fazem no tempo livre, a maioria deles informou que pratica alguma atividade física ou *hobby*. Cerca de 75% das mulheres ($n=21$) e 61,9% dos homens ($n=13$) informaram que realizam alguma atividade física, sendo que as mais realizadas pelo público feminino são a caminhada e ciclismo e pelo público masculino: *muay thai*, ciclismo e caminhada. A leitura foi citada por 17,9% das mulheres ($n=5$). Assistir TV e/ou filmes foi citado por 17,9% das mulheres ($n=5$) e por 14,3% dos homens ($n=3$). Passar um tempo com o filho foi citado por 7,1% das mulheres ($n=2$). Em torno de 9,5% dos homens ($n=2$) e 3,6% das mulheres ($n=1$) informaram que não fazem nenhum tipo de atividade no tempo livre e 9,5% dos homens ($n=2$) informaram que optam por dormir.

4. DISCUSSÃO

De acordo com os resultados obtidos no estudo é notória a prevalência do excesso de peso entre os docentes, sendo que mais da metade deles se encontravam com sobrepeso. Fato este que também foi evidenciado em estudos realizados por Sousa e colaboradores (2019) e Landim e colaboradores (2021) ao avaliarem o estado nutricional de docentes e o consumo alimentar, estilo e qualidade de vida de professores, respectivamente. Os estudos supracitados, demonstraram que mais da metade dos docentes estavam com excesso de peso. A prevalência de sobrepeso e obesidade também foi evidenciada por um estudo realizado em uma cidade da Tanzânia, que avaliou a prevalência do excesso de peso e seus fatores associados em diversos profissionais, inclusive em professores (ZUBERY; KIMIYWE; MARTIN, 2021).

O sobrepeso e, principalmente, a obesidade são consideradas patologias crônicas que se relacionam com inúmeras outras doenças de gravidade epidemiológica

(NASCIMENTO et al., 2017). Esses índices elevados detectados no estudo são provenientes das tarefas físicas de baixa intensidade, levando estes indivíduos ao sedentarismo, o que contribui para o surgimento de patologias e quadro de sobrepeso e obesidade (OLIVEIRA et al, 2011).

Uma boa parcela dos docentes entrevistados, principalmente, do sexo feminino relatou que modificaram os seus hábitos alimentares objetivando a perda de peso. A maioria deles realizavam em torno de quatro a cinco refeições diárias. Além disso, a maioria acredita ser consciente a respeito do que ingere e que sente bem com a alimentação atual, no entanto, a maior parte dos docentes sentem o desejo de alterar a alimentação. Mediante os resultados obtidos, nota-se que eles possuem boa relação com os alimentos, mas ao mesmo tempo veem a necessidade de modificar seus hábitos alimentares.

O comportamento alimentar visa compreender como o indivíduo correlaciona-se frente ao alimento e esse comportamento é constituído ao longo da vida e influencia diretamente nas escolhas alimentares sejam elas positivas ou negativas para saúde (VIEIRA, BERLEZE, 2019).

Neste estudo, a maioria dos docentes, em ambos dos sexos, alega que não toma suplementos regularmente. No entanto vale ressaltar que o uso de suplementação alimentar sem indicação de um profissional capacitado ou sem saber a procedência e efeitos adversos do suplemento, colocam em risco a saúde uma vez que, deficiências nutricionais podem ser supridas através da ingestão alimentar correta (FRINHANI, LEONHARDT, 2016).

Na semana de aplicação de avaliações, observa-se que a maioria dos docentes do sexo masculino não alteram o padrão alimentar, visto que conseguem manter uma alimentação equilibrada nesse período. No entanto, o consumo de doces, chocolates, *fast food*, foi relatado pelos professores durante essa semana em específico. Isso pode ser explicado devido determinados nutrientes existentes nos alimentos estimularem a liberação dos neurotransmissores que são responsáveis pelas sensações de bem-estar e prazer, como os chocolates ou doces de modo geral e com isso, causar uma sensação imediata de alívio do estresse. No entanto, pode ocorrer o consumo excessivo e provocar ganho de peso e, como consequência, o surgimento de patologias (PEREIRA et al., 2019).

De acordo com os resultados do Questionário de Frequência Alimentar, nota-se o alto consumo de massas em ambos dos sexos, fica evidente um bom consumo de leites e derivados, carnes, arroz, feijão, cafés entre os docentes, mas por outro lado observa-se um baixo consumo de frutas, verduras, hortaliças durante a semana, principalmente pelo grupo

masculino, tendo menor variabilidade alimentar. Com isso, eles podem apresentar baixos níveis de vitaminas e minerais pelo baixo consumo diário de fontes destes micronutrientes, baixo consumo de fibras, podendo até interferir em algumas funções fisiológicas do nosso organismo (DAMIANI; PEREIRA; FERREIRA, 2017). O consumo inadequado de frutas e vegetais por docentes também foi documentado por Santos e Marques (2013) e Landim e colaboradores (2021), ao avaliarem as condições de saúde e estilo de vida de professores de uma cidade do sul do Brasil e o consumo alimentar, estilo e qualidade de vida de professores do ensino técnico, respectivamente.

A frequência maior do consumo semanal de leite e derivados, carnes, arroz e feijão e café, está estritamente relacionado com a cultura alimentar na qual os docentes estão inseridos e costumes alimentares familiares e da região. Ao avaliar a evolução dos alimentos mais consumidos no Brasil, num período de dez anos, Rodrigues e colaboradores (2021) evidenciaram que os alimentos citados, continuam compondo a base da alimentação da grande maioria dos brasileiros, apesar do aumento do consumo de alimentos processados e ultraprocessados e redução da frequência do consumo dos alimentos tradicionais.

De acordo com Santos e colaboradores (2019), algumas barreiras podem ser mencionadas para o baixo consumo de frutas e vegetais entre os indivíduos como: a falta de tempo, sabor menos palatável, a falta de hábitos que perdura desde a infância, alimentos altamente perecíveis, “preguiça”, falta de saciedade ao consumi-los, esquecimento, forma de preparo, dificuldade de levar esses alimentos para o trabalho. Dias e colaboradores (2020), ao avaliarem a frequência de consumo de alimentos pré-preparados por docentes, evidenciaram um consumo elevado de alimentos processados, tal fato foi atribuído a fatores como: falta de tempo para a compra e o preparo dos alimentos e carga horária extensa.

Ao considerar a associação entre os sexos em relação ao consumo de determinados alimentos, houve uma associação a respeito do consumo semanal de arroz, mandioca e/ou batata frita, farinhas e preparações com farinha e o consumo de biscoitos recheados, evidenciando que os homens apresentam um consumo semanal mais elevado destes itens. Portanto, mulheres e homens tendem a se relacionar de formas diferentes em relação a saúde e a alimentação. No contexto da saúde, as mulheres tendem a buscar com mais frequência o serviço de saúde do que os homens, o que os tornam mais vulneráveis ao desenvolvimento de patologias, visto que se distanciam das ações de promoção e prevenção da saúde. No contexto alimentar, as mulheres tendem a ter uma melhor relação

do que os homens, pois estão sempre buscando a manutenção de hábitos alimentares mais saudáveis (BERNARDES; SILVA; FRUTUOSO, 2016; SILVA et al., 2020).

De modo geral a maioria dos docentes praticam atividades físicas, sendo um fator positivo para a prevenção do desenvolvimento de patologias associadas a obesidade. Santos e Marques (2013), em seu estudo de avaliação de condições de saúde e estilo de vida de docentes, também demonstraram que mais de 65% dos professores, eram fisicamente ativos. Estudos demonstram que o exercício físico pode auxiliar na qualidade de vida tanto de indivíduos saudáveis quanto de indivíduos portadores de alguma doença (ROPKE et al, 2017).

A atividade física é vista como uma aliada na prevenção de para inúmeras patologias como depressão, tratamento para doenças cardiovasculares, aumento de metabolismo, combate obesidade, aumenta a disposição além disso, diminui o estresse, o risco de ansiedade, promove maior interação social, melhora a autoestima e a capacidade de aprendizagem (COSTA, SILVA, MACHADO, 2018).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os docentes apresentaram um elevado Índice de Massa Corporal e um baixo consumo de frutas e hortaliças, podendo elevar o risco de desenvolvimento de deficiências nutricionais. Apresentaram uma boa percepção do que estão consumindo e afirmaram que estão se alimentando bem, mas demonstram o desejo de mudar a sua alimentação. Além disso, a maioria deles, em seu tempo livre, priorizam a prática de atividade física.

Ao considerar as diferenças entre sexo em relação ao consumo de determinados alimentos, houve diferenças significativas a respeito do consumo semanal de arroz, mandioca e/ou batata frita, farinhas e preparações com farinha e o consumo de biscoitos recheados, evidenciando que os homens apresentam um consumo semanal mais elevado destes itens.

Portanto considerando o que foi apresentado neste estudo, observa-se que os docentes necessitam de uma atenção especial em relação ao estado nutricional, hábito alimentar e na saúde em geral, principalmente o grupo masculino, para que os índices do consumo de excessivo de alimentos com menor teor nutricional diminua e o consumo de alimentos de melhor composição nutricional se equilibre e as taxas de excesso de peso reduzam. Contribuindo assim, para uma melhor qualidade de vida destes docentes e

previna o surgimento de inúmeras patologias, principalmente aquelas ligadas à alimentação e estilo de vida como as de Doenças Crônicas Não Transmissíveis.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, M. C.; VEIGA, G. V.; SICHIERI, R.; PEREIRA, R. A. Elaboração de questionário de frequência alimentar semiquantitativo para adolescentes da região metropolitana do Rio de Janeiro, Brasil. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.23, n. 2, p. 179-189, 2010. Doi: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732010000200001>

BERNARDES, A. F. M.; SILVA, C. G.; FRUTUOSO, M. F. P. Alimentação saudável, cuidado e gênero: percepções de homens e mulheres da Zona Noroeste de Santos-SP. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 11, n.3, p. 559-573, 2016. Doi: <https://doi.org/10.12957/demetra.2016.22334>

COSTA, P.H.V.; SILVA, F. S.; MACHADO, C.J. Nível de atividade física e qualidade de vida dos estudantes de fisioterapia de uma instituição privada de Ensino Superior. **Revista Interdisciplinar Ciências Médicas**, Belo Horizonte, v.2, n.1, p.46-53, 2018.

DAMIANI, T. F.; PEREIRA, L. P.; FERREIRA, M. G. Consumo de frutas, legumes e verduras na Região Centro-Oeste do Brasil: prevalência e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 2, 369-382, 2017. Doi: <https://doi.org/10.1590/1413-81232017222.12202015>

DIAS, D. F.; MELANDA, F. N.; SANTOS, E. S.; ANDRADE, S. M.; MESAS, A. E.; GONZÁLEZ, A. D. Professores com vínculo temporário apresentam maior frequência de consumo de alimentos pré-preparados. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.25, n.7, p.2645-2652, 2020. Doi: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.26372018>

DINIZ, T. M. M. **Estilo de Vida, Qualidade de Vida e Consumo Alimentar de Docentes do Ensino Superior**. Dissertação (Mestrado) - Escola Superior de Educação de Coimbra, Escolar Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, 2018. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10400.26/27841>>. Acesso em: 11 mar. 2021.

DI RENZO, L. et al. Aspectos psicológicos e hábitos alimentares durante o confinamento domiciliar COVID-19: resultados da pesquisa on-line italiana EHLC-COVID-19. **Nutrients**, Basel, v. 12, n. 2152, 1-14. Doi: <https://doi.org/10.3390/nu12072152>

FERRANTE, G.; CAMUSSI, E.; PICCINELLI, C.; SENORE, C.; ARMAROLI, P.; ORTALE, A.; GARENA, F.; GIORDANO, L. Did social isolation during the SARS-CoV-2 epidemic have an impact on the lifestyles of citizens? **Epidemiologia e prevenzione**, Milano, v. 5-6, supl. 2, 353-362, 2020. Doi: 10.19191/EP20.5-6.S2.137

FILHO, E. S. N.; ARAUJO, A. A. T.; CRUZ, L. C.; ARAUJO, F.S.; MOREIRA, S. R. Estilo de vida influencia variáveis antropométricas e pressão arterial em adultos jovens. **Revista Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 9, n. 1, p. 137-142, 2016. Doi:

<https://doi.org/10.17765/1983-1870.2016v9n1p137-142>

FRINHANI, T.O.; LEONHARDT, V. Consumo de suplementos alimentares enriquecidos de vitaminas e minerais, e/ou suplemento vitamínico mineral em uma universidade privada de Brasília-DF. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.10, n.60, p.654-659, 2016.

GAC/USP. Grupo de pesquisa de avaliação do consumo alimentar (GAC)/ (FSP/USP), São Paulo. Disponível em: <http://www.gacusp.com.br/resources/QFA_Adulto.pdf> Acesso em: 12 abr. 2020.

LANDIM, K. S. D. et al. Consumo alimentar, estilo e qualidade de vida de professores do Ensino Técnico. **Research, Society and Development**, Campinas, v. 10, n. 3, e13110312878, 2021. Doi: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i3.12878>

MORENO, M. L.; LÓPEZ, M. T. I.; MIGUEL, M.; GARCÉS-RIMÓN M. Physical and psychological effects related to food habits and lifestyle changes derived from covid-19 home confinement in the spanish population. **Nutrients**, Basel, v.12, n. 3445, p. 1-17, 2020. Doi: <https://doi.org/10.3390/nu12113445>

NASCIMENTO, M. M.; PEREIRA, L. G. D.; CORDEIRO, P. R. N.; ARAÚJO, L. M. G. Comparação e concordância de critérios à classificação do IMC de idosas fisicamente ativas, residentes no Sertão Nordestino. **Journal of Human Growth and Development**, Marília, v. 27, n.3, p. 342-349, 2017.

OLIVEIRA, R. A. R.; MOREIRA, O. C.; NETO, F. A.; AMORIM, W.; COSTA, E. G.; MARINS, J. C. B. Prevalência de sobrepeso e obesidade em professores da Universidade Federal de Viçosa. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 24, n. 4, p. 603-612, 2011.

PEREIRA, T. C.; BUENO, M.M.; SOUSA, F. G. A.; MOREIRA, A.S.; SANTOS, J.L.; PATRÍCIO, A.M.D. Estado emocional e comportamento alimentar de universitárias de uma instituição de ensino particular. **Revista e-Ciência**, Juazeiro do Norte, v.7, n.1, p.1-5, 2019. Doi: <http://dx.doi.org/10.19095/rec.v7i1.290>

RODRIGUES, R. M.; SOUZA, A. M.; BEZERRA, I. N.; PEREIRA, R. A.; YOKOO, E. M.; SICHIERI, R. Most consumed foods in Brazil: Evolution between 2008–2009 and 2017–2018. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 55, supl. 1,1-9, 2021. Doi: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055003406>

RODRIGUES, W. P. et al Avaliação de hábitos alimentares de universitários em Paripiranga-BA. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, Campinas, v. 11, n. 12, e540, 2019. Doi: <https://doi.org/10.25248/reas.e540.2019>

ROPKE, L. M.; SOUZA, A. G.; BERTOZ, A. P. M.; ADRIAZOLA, M. M.; ORTOLAN, E. V. P.; MARTINS, R. H.; LOPES, W. C.; RODRIGUES, C. D. B.; BIGLIAZZI, R.; WEBER, S. A. T. Efeito da atividade física na qualidade do sono e qualidade de vida: revisão

sistematizada. **Archives Of Health Investigation**, v. 6, n.12, p.561-566, 2017.

SANTOS, G. M. G. C.; SILVA, A. M. R.; CARVALHO, W. O.; RECH, C. R.; LOCH, M. R. Perceived barriers for the consumption of fruits and vegetables in Brazilian adults. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 7, 2461-2470, 2019. Doi: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018247.19992017>

SANTOS, M. N.; MARQUES, A. C. Condições de saúde, estilo de vida e características de trabalho de professores de uma cidade do sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.18, n. 3, 837-846, 2013. Doi: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013000300029>

SILVA, N. S. S.; FIGUEIRA, A. W. S.; SILVEIRA, M. F.; SILVA, C. S. O.; VELOSO SILVA, R. R. V. Comportamentos relacionados à saúde entre adolescentes escolares: diferenças quanto aos gêneros. **Temas em Saúde**, João Pessoa, v. 20, n. 4, p. 31-48, 2020. Doi: [10.29327/213319.20.1-3](https://doi.org/10.29327/213319.20.1-3)

SOUSA, A. J. L.; NUNES, A. M.; SILVA, J. S.; SOUSA, O. M. Avaliação do estado nutricional de docentes de instituição de ensino superior em Teresina-PI. **Revista Interdisciplinar**, Teresina, v.12, n.1, p.68-78, 2019.

VIEIRA, T.Q.; BERLEZE, K. J. Relação entre o estado nutricional e o comportamento alimentar dos funcionários de uma escola estadual de Gravataí. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v.13, n. 79, p. 457-463, 2019.

WHO - World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation on Obesity, Geneva, 2000.

ZUBERY, D.; KIMIYWE, J.; MARTIN, H. D. Prevalence of overweight and obesity, and its associated factors among health-care workers, teachers, and bankers in Arusha City, Tanzania. **Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity: Targets and Therapy**, v. 2, n. 14, 455-465, 2021. Doi: [10.2147/DMSO.S283595](https://doi.org/10.2147/DMSO.S283595).