

## HÁBITOS ALIMENTARES E ESTADO NUTRICIONAL DE DOCENTES DA ÁREA DA SAÚDE DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DE VÁRZEA GRANDE- MT DURANTE A PANDEMIA.

Davi Nacor Santos Carvalhedo<sup>1</sup>

Jéssica Rodrigues da Silva<sup>1</sup>

Katlin de Brito de Oliveira Fernandes<sup>1</sup>

Milena da Silva Rodrigues<sup>1</sup>

Ricardo Noetzold<sup>1</sup>

Kariny Cassia Siqueira<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande-UNIVAG.

<sup>2</sup>Mestre em Biotecnologia. Docente do curso de nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande-UNIVAG.  
Email: [kariny.siqueira@univag.edu.br](mailto:kariny.siqueira@univag.edu.br)

### RESUMO

**Introdução:** Segundo o Ministério da saúde, uma boa alimentação é fundamental para o bem-estar físico e mental, além de proporcionar o ótimo funcionamento do sistema imunológico e da saúde como um todo, o que torna se essencial para desempenhar com autonomia a prática docente. Normalmente, docentes universitários possuem em sua rotina diversas atividades que envolvem mais de um emprego e horários que não seguem um padrão. Em meio à pandemia do Covid-19 e do isolamento social, os docentes de ensino superior tiveram que se adaptar a rotina de trabalho remoto tornando-se comum passarem por longos tempos em frente ao computador ministrando aulas online e assim deixarem os cuidados com a alimentação em segundo plano. **Objetivo:** Avaliar o hábito alimentar e estado nutricional de docentes da área da saúde de uma instituição de ensino superior de Várzea Grande – MT, durante a pandemia do covid-19. **Materiais e métodos:** Trata-se de um estudo descritivo de corte transversal quantitativo, onde participaram da pesquisa 17 docentes, sendo 15 docentes do sexo feminino e 2 do sexo masculino acima dos 18 anos de idade, da área da saúde de uma instituição de ensino superior de Várzea Grande–MT, realizado em 2022. Os dados expostos no estudo foram coletados em método on-line, por meio de um questionário adaptado do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional. **Resultados:** O estudo demonstrou que antes da pandemia 53% dos docentes se encontravam eutróficos, e atualmente caiu para 41%, as estatísticas da obesidade, que antes da pandemia apresentava 12% e atualmente 24%, enquanto a classificação de obesidade grau II que era inexistente antes do atual cenário epidemiológico o estudo demonstrou que 6% dos pesquisados foram assim classificados atualmente. A Obesidade grau III, demonstrou regressão na análise, que antes da pandemia 6% do público-alvo se enquadrava nessa classificação e atualmente esse percentual é de 0%. Analisando a preferência dos docentes ao pedir *delivery*, constatou-se que 65% preferem fazer o pedido de pizza/lanches/doces. Referente ao número de refeições durante a pandemia, a pesquisa apresentou aumento de 88% dos entrevistados. Em relação ao tamanho das porções consumidas em suas refeições 65% dos docentes informaram que aumentou. **Conclusão:** Pode-se concluir que houve aumento significativo no índice de massa corporal, quando comparado com o período antes da pandemia onde os docentes passaram a optar por refeições via *delivery*, além de aumento no consumo de ultraprocessados, mesmo que em pequenas porções. Sabendo do impacto que essa preferência alimentar proporciona negativamente na saúde do indivíduo, é importante e se faz necessário mudanças nos hábitos alimentares. Espera-se que os resultados apresentados neste estudo guiem o desenvolvimento de políticas institucionais-educação em saúde, voltadas para promoção da saúde e hábitos alimentares saudáveis, visando reduzir a suscetibilidade dos docentes à DCNT.

**Palavras-chaves:** Isolamento social; Docentes; Alimentação.

## ABSTRACT

**Introduction:** According to the Ministry of Health, a good diet is essential for physical and mental well-being, in addition to providing the optimal functioning of the immune system and health as a whole, which becomes essential to perform the teaching practice with autonomy. Normally, university professors have in their routine several activities that involve more than one job and schedules that do not follow a pattern. In the midst of the Covid-19 pandemic and social isolation, higher education teachers had to adapt to the remote work routine, making it common to spend long times in front of the computer teaching online classes and thus leaving food care in the background. **Objective:** To evaluate the eating habits and nutritional status of professors in the health area of a higher education institution in Várzea Grande - MT, during the covid-19 pandemic. **Materials and methods:** This is a descriptive, quantitative cross-sectional study, in which 17 professors participated in the research, 15 female professors and 2 male professors over 18 years of age, in the health area of a teaching institution superior of Várzea Grande-MT, carried out in 2022. The data exposed in the study were collected in an online method, through a questionnaire adapted from the Food and Nutrition Surveillance System. **Results:** The study showed that before the pandemic, 53% of teachers were eutrophic, and currently it has dropped to 41%, the obesity statistics, which before the pandemic had 12% and currently 24%, while the classification of obesity grade II that was non-existent before the current epidemiological scenario, the study showed that 6% of those surveyed were currently classified as such. Grade III obesity showed regression in the analysis, that before the pandemic 6% of the target audience fit into this classification and currently this percentage is 0%. Analyzing the preference of teachers when ordering delivery, it was found that 65% prefer to order pizza/snacks/sweets. Regarding the number of meals during the pandemic, the survey showed an increase of 88% of respondents. Regarding the size of the portions consumed in their meals, 65% of the teachers reported that it increased. **Conclusion:** It can be concluded that there was a significant increase in the body mass index, when compared to the period before the pandemic when teachers began to opt for meals via delivery, in addition to an increase in the consumption of ultra-processed foods, even in small portions. Knowing the impact that this food preference has negatively on the health of the individual, it is important and necessary to change eating habits. It is expected that the results presented in this study will guide the development of institutional health education policies, aimed at promoting health and healthy eating habits, aiming to reduce the susceptibility of professors to CNCD.

**Keywords:** Social isolation; Teachers; Food.

## INTRODUÇÃO

Segundo o Ministério da saúde (MS), uma boa alimentação é fundamental para o bem-estar físico e mental, além de proporcionar o ótimo funcionamento do sistema imunológico e da saúde como um todo, o que torna se essencial para desempenhar com autonomia a prática docente (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017).

Normalmente, docentes universitários possuem em sua rotina diversas atividades que envolvem mais de um emprego e horários que não seguem um padrão. Por consequência disso a alimentação, quanto o estilo de vida sofre impactos negativos. Pela rotina corrida a alimentação acaba tendo como prioridade os alimentos rápidos e em lugares próximos, para que se utilize o menor tempo possível para se alimentar, atitude essa que impulsiona a substituição de grandes refeições por lanches e demais alimentos de baixo valor nutricional e de densidade calórica elevada, que em longo prazo tem o poder de ocasionar manifestações patológicas tanto em fatores físicos como psicológicos (SANTOS, 2017).

Em meio à pandemia do Covid- 19 e do isolamento social, os docentes de ensino superior tiveram que se adaptar a rotina de trabalho remoto tornando se comum passarem por

longos tempos em frente ao computador ministrando aulas online e assim deixarem os cuidados com a alimentação em segundo plano (LIMA, 2020).

Caracterizados por profissionais que possuem várias atribuições, os docentes levam uma rotina em que há pouco tempo para dedicar-se a alimentação e a prática de atividades físicas, priorizando refeições que exigem pouco tempo e de fácil preparo, que na maioria das vezes são de baixo valor nutricional e possuem a capacidade de desencadear doenças crônicas não transmissíveis (MENDONÇA *et al.*, 2015).

De acordo com o Ministério da Saúde (2017) nas últimas décadas o Brasil passou por mudanças em seu quadro econômico, mudanças essas que refletiram nas condições de saúde e alimentação da população a qual contribuiu para o aumento da obesidade e prevalência de outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Ainda de acordo com o MS esse crescimento epidemiológico está relacionado com os hábitos alimentares não saudáveis e com a falta da prática de atividades físicas no dia a dia (MINISTÉRIO DA SAÚDE-MS, 2017).

Para garantir ao trabalhador as necessidades calóricas e possibilitar melhores condições de saúde e qualidade de vida alguns aspectos devem ser considerados na alimentação do trabalhador como a saúde biopsicossocial, a capacidade de trabalho, a capacidade de estudo, o lazer e a longevidade e, quando essa alimentação é inadequada, a capacidade de trabalho e a produtividade podem se mostrar reduzidas (MUSSOI, 2019).

Em função da grande competitividade que passamos atualmente com relação ao mercado de trabalho, a má alimentação e o sedentarismo estão ligados diretamente ao aumento significativo dos problemas de saúde dos trabalhadores da área docente do ensino superior (SOUSA *et al.*, 2019). Dessa forma, a investigação quanto aos hábitos alimentares saudáveis deve ser enfatizada, pois, um estilo de vida saudável precisa ser mantido de forma permanente, priorizando hábitos alimentares adequados mediante estratégias que possam trazer informações sobre nutrição e aspectos relacionados aos alimentos (SOUSA *et al.*, 2019).

Diante do exposto, a presente pesquisa teve como objetivo avaliar o hábito alimentar e estado nutricional de docentes da área da saúde de uma instituição de ensino superior de Várzea Grande – MT, durante a pandemia do covid-19.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de um estudo descritivo de corte transversal, quantitativo, onde participaram da pesquisa 17 docentes, sendo, 15 docentes do sexo feminino e 2 do sexo masculino, acima

dos 18 anos de idade, da área da saúde de uma instituição de ensino superior de Várzea Grande – MT, realizado em 2022.

Os dados expostos no estudo foram coletados em método *on-line*, por meio de um questionário adaptado do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN, 2015). Previamente o participante teve acesso ao TCLE (Termo de consentimento livre e esclarecido), logo após a concordância o mesmo obteve acesso a um questionário contendo 22 perguntas alternativas e discursivas (formulário do *Google Forms*) referentes a sexo, idade, peso, altura, estado civil e frequência alimentar (questionário em apêndice).

As informações foram coletadas por meio de formulário online no “*Google Forms*”, em maio de 2022. O questionário foi enviado aos coordenadores dos cursos da área da saúde, em seguida o mesmo foi redirecionado aos docentes por aplicativo de mensagens eletrônicas na forma de *link* de acesso, gerado pela própria plataforma adotada.

A frequência do consumo alimentar foi adaptado dos marcadores de consumo alimentar do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN, 2015), onde foi avaliada através da quantidade de vezes por semana que foi consumido determinado alimentos, isto de acordo com o seu nível de processamento (*in natura*, minimamente processados e ultraprocessados). Foi adotado o Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014 a fim de analisar a qualidade do hábito alimentar (MINISTÉRIO DA SAÚDE-MS, 2014).

A avaliação do estado nutricional dos docentes deu-se por meio do índice de massa corporal (IMC), cálculo que leva em consideração o peso e altura elevada ao quadrado de cada indivíduo, e classificados da seguinte maneira: desnutrição, eutrofia, sobrepeso e obesidade. O cálculo utilizado para a obtenção do corte e posteriormente a classificação do indivíduo é baseado nas diretrizes da organização mundial da saúde (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS, 2000):

$$\text{IMC (kg/m}^2\text{)} = \text{Peso corporal /Altura}^2.$$

Vale ressaltar que os dados utilizados para o cálculo e classificação do IMC (peso e altura) foram dados autorreferidos pelos docentes.

Foram excluídos da pesquisa gestantes, idosos (acima de 60 anos), portadores de necessidades especiais em que o IMC não se aplica e indivíduos que não sabiam relatar os dados necessários. Os sujeitos citados anteriormente foram excluídos da pesquisa por não se enquadrarem no método de classificação do estado nutricional (IMC) utilizado no estudo.

Para a tabulação de dados foi utilizado o programa Microsoft office Excel, ano 2016, onde foi aplicado a análise estatística descritiva através de porcentagem.

O presente estudo faz parte do projeto de pesquisa “Hábitos alimentares e estado nutricional de docentes da área da saúde de uma instituição de ensino superior de Várzea Grande- MT durante a pandemia.” Aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas (CEP) do Centro Universitário de Várzea Grande sob parecer n° 5.341.944.

## RESULTADOS

A tabela 1 apresenta as características sociodemográficas de docentes da área da saúde de uma instituição de ensino superior de Várzea Grande - MT. A presente pesquisa contou com o total de 17 docentes da área da saúde, com maior prevalência do sexo feminino (88%). O público alvo predominante do estudo foi de 29 a 39 anos (71%). Em relação ao estado civil dos indivíduos, a maioria declarou serem casados (65%). No que se refere ao curso da área da saúde, obteve-se maior participação da nutrição (41,2%), seguido de odontologia (29,4%) e farmácia (11,8%).

**Tabela 1.** Características sociodemográficas de docentes da área da saúde de uma instituição de ensino superior de Várzea Grande - MT.

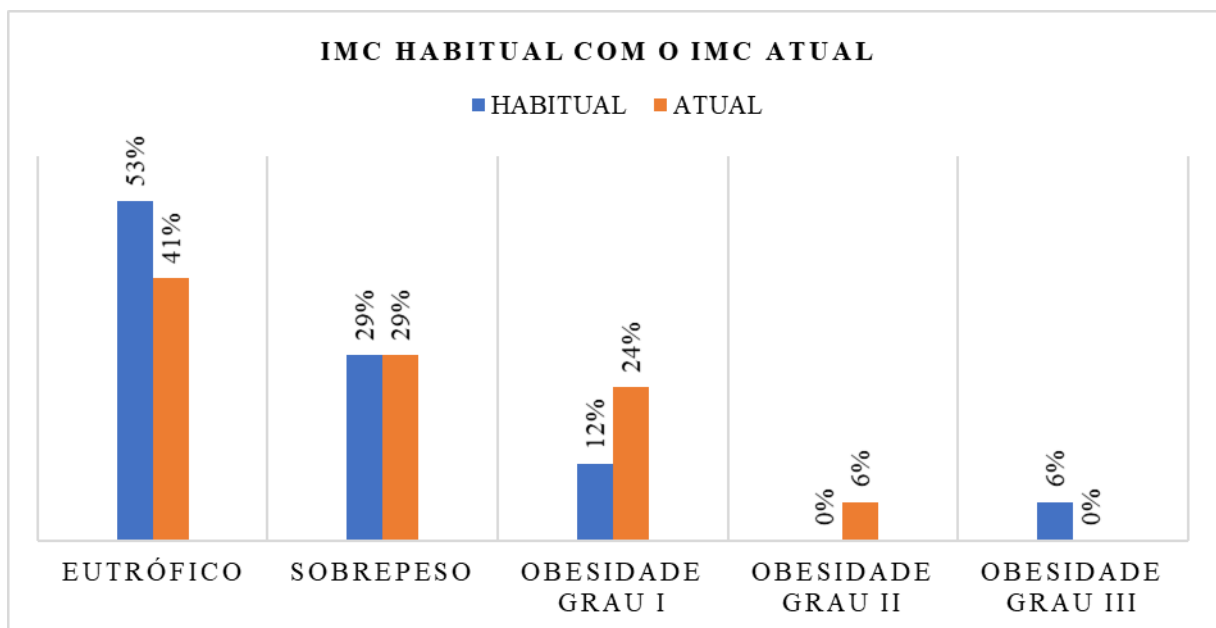
Variáveis	N	%
<b>Sexo</b>		
Feminino	15	88
Masculino	2	12
<b>Faixa etária</b>		
29 a 39 anos	12	71
40 a 50 anos	4	24
51 a 61 anos	1	5
<b>Estado civil</b>		
Solteiro	6	35
Casado	11	65
Divorciado	0	0
<b>Curso da área da saúde</b>		
Biomedicina	1	5,9
Enfermagem	1	5,9
Farmácia	2	11,8
Nutrição	7	41,2
Serviço Social	1	5,9
Odontologia	5	29,4

**Fonte:** os autores (2022).

A figura 1 demonstra a comparação entre IMC habitual (antes da pandemia de 2020) e IMC atual de docentes da área da saúde de uma instituição de ensino superior de Várzea Grande - MT. Analisando a classificação do estado nutricional dos docentes verificou-se que

não houve mudança significativa nos percentuais da classificação de sobrepeso, porém, quando observado a variação do estado eutrófico, houve mudanças consideráveis, uma vez que antes da pandemia 53% dos docentes se encontravam em estado eutrófico e atualmente esse percentual caiu para 41%. Quando analisamos as estatísticas da obesidade, observamos que antes da pandemia 12% eram obesos e atualmente esse número dobrou (24%), enquanto a classificação de obesidade grau II que era inexistente entre os participantes antes do atual cenário epidemiológico o estudo demonstrou que 6% dos pesquisados foram assim classificados atualmente. A Obesidade grau III, demonstrou regressão na análise, uma vez que antes da pandemia 6% do público-alvo se enquadravam nessa classificação e atualmente esse percentual é de 0%.

**Figura 1.** Comparação entre IMC habitual (antes da pandemia de 2020) e IMC atual de docentes da área da saúde de uma instituição de ensino superior de Várzea Grande - MT.



Fonte: os autores (2022).

A tabela 2 demonstra os resultados da pesquisa referente à frequência alimentar de docentes da área da saúde de uma instituição de ensino superior de Várzea Grande - MT. Ao analisar o consumo de carnes, ovos e feijão notou-se que 88% dos docentes consomem de 5 a 6 vezes e 12% de 3 a 4 vezes. Verificando a prevalência do consumo de pães, macarrão e similares, foi evidenciado que 41% dos pesquisados consomem de 5 a 6 vezes, enquanto 29% consomem apenas de 1 a 2 vezes.

**Tabela 2.** Frequência alimentar de docentes da área da saúde de uma instituição de ensino superior de Várzea Grande - MT.

<b>Frequência de consumo</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Carne, ovos, arroz, feijões.</b>		
1-2 por semana.	0	0
3-4 por semana.	2	12
5-6 por semana.	15	88
Não consome.	0	0
<b>Pães, macarrão e similares.</b>		
1-2 por semana.	5	29
3-4 por semana.	4	24
5-6 por semana.	7	41
Não consome.	1	6
<b>Frutas frescas (não considerar suco de frutas).</b>		
1-2 por semana.	4	24
3-4 por semana.	5	29
5-6 por semana.	6	35
Não consome.	2	12
<b>Verduras e/ou legumes.</b>		
1-2 por semana.	2	12
3-4 por semana.	7	41
5-6 por semana.	8	47
Não consome.	0	0
<b>Hambúrguer e/ou embutidos.</b>		
1-2 por semana.	7	41
3-4 por semana.	4	24
5-6 por semana.	1	6
Não consome.	5	29
<b>Bebidas adoçadas.</b>		
1-2 por semana.	6	35
3-4 por semana.	1	6
5-6 por semana.	1	6

Não consome.	9	53
<b>Macarrão instantâneo, salgadinho de pacote, biscoitos salgados.</b>		
1-2 por semana.	5	29
3-4 por semana.	0	0
5-6 por semana.	0	0
Não consome.	12	71
<b>Biscoito recheado, doces ou guloseimas.</b>		
1-2 por semana.	6	35
3-4 por semana.	1	6
5-6 por semana.	2	12
Não consome.	8	47
<b>Preferência ao pedir <i>delivery</i>.</b>		
Pizza/lanches/doces (sorvete, chocolate, pudim, açaí, bolo de pote).	11	65
Comida Japonesa.	3	17
Churrasco.	0	0
Comida tradicional brasileira (Arroz, feijão, carnes, salada).	2	12
Doces (sorvete, chocolate, pudim, açaí, bolo de pote).	1	6
<b><i>Delivery.</i></b>		
1-2 por semana.	11	65
3-4 por semana.	1	6
5-6 por semana.	1	6
Não consome.	4	23

**Fonte:** os autores (2022).

Ao observar o resultado quanto ao consumo de frutas frescas (não considerando suco de frutas) 35% dos docentes consomem de 5 a 6 vezes e apenas 12% relatam não consumir frequentemente. Em relação ao consumo de verduras e legumes 47% dos participantes relatam ingerir de 5 a 6 vezes e somente 12% dos docentes consomem de 1 a 2 vezes. Já 41% dos docentes ingerem hambúrguer e/ou embutidos de 1 a 2 vezes, em contrapartida 29% dos docentes não consomem.

No que se refere a bebidas adoçadas, 53% dos participantes não consomem e 35% relatam ingerir de 1 a 2 vezes. Se referindo a frequência alimentar do consumo do macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote, biscoito salgados 71% não consomem, em oposição 29% dos professores mencionam consumir de 1 a 2 vezes. Em relação a frequência alimentar de biscoito recheado, doces ou guloseimas houve uma prevalência de 47% que não consomem e 35% relatam consumir de 1 a 2 vezes.

Com relação à preferência dos docentes ao pedir *delivery*, constatou-se que 65% preferem fazer o pedido de pizza/lanches/doces, 17% relataram preferência por pedir comida

japonesa, de modo que 65% fazem o consumo de 1 a 2 vezes por semana e 23% dos participantes informaram não consumir *delivery*.

Ao analisar a frequência do consumo alimentar semanal (Tabela 3) de docentes da área da saúde de uma instituição de ensino superior de Várzea Grande - MT constatou se que o número de refeições durante a pandemia aumentou em 88% dos entrevistados e em 12% houve redução. Em relação ao tamanho das porções consumidas em suas refeições 65% dos docentes informaram que aumentou e 35% deles julgaram que estas diminuíram. Ao analisar a percepção de uma dieta adequada no atual cenário epidemiológico, 76% dos docentes acreditam ter uma alimentação balanceada, enquanto 18% julgaram que a alimentação que fazem não é adequada, e os demais que totalizam 6% não souberam responder.

**Tabela 3.** Frequência do consumo alimentar semanal de docentes da área da saúde de uma instituição de ensino superior de Várzea grande - MT.

Variáveis	N	%
<b>Número de refeições durante a pandemia.</b>		
Aumentou	15	88
Diminuiu	2	12
<b>Tamanho das porções consumidas de suas refeições.</b>		
Aumentou	11	65
Diminuiu	6	35
<b>Julga ter uma alimentação balanceada no atual cenário epidemiológico que vivemos.</b>		
Sim	13	76
Não	3	18
Não sei	1	6

**Fonte:** os autores (2022).

## DISCUSSÃO

Em relação ao sexo dos participantes de pesquisas que envolvem hábitos alimentares de docentes, observa-se maior prevalência do sexo feminino, porém, participantes do sexo masculino, mesmo em desvantagem nos percentuais, não se distanciam de forma ampla. A pesquisa realizada por Silva *et al.* (2021) obteve como resultado uma maior prevalência de participação de docentes do sexo feminino. Estudo realizado por Landim *et al.* (2021) que verificou o consumo alimentar, estilo e qualidade de vida de 43 professores apresentou maior percentual na participação de indivíduos do sexo feminino, resultados esses que estão em concordância com os da presente pesquisa que também houve proporção superior na participação de docentes mulheres.

Em relação à faixa etária, a pesquisa de Soares & Henig (2019) apontou que a idade da maioria dos participantes ficou entre 30 e 40 anos, já a média de idade dos pesquisados ficou em 40 anos de idade. Os resultados do citado autor, não se distanciaram com os aqui achados que apontou maior prevalência entre docentes de 29 a 39 anos.

Se tratando de estado civil, Silva *et al.* (2019) aponta que 76,9% relataram possuir companheiro resultado que se assemelha com a presente pesquisa.

Se tratando de estado nutricional Silva *et al.* (2019) apontou antes da pandemia que dos 155 professores a grande maioria 71,8% se classificaram com sobrepeso, 28,2% estavam com obesidade e 49,7% estavam eutróficos. Dados esses que se assemelham com os aqui apresentados, onde no período da pandemia houve um aumento significativo do percentual de sobrepeso. Segundo Silva *et al.* (2019) leva-se em consideração o alto percentual de indivíduos com sobrepeso o fato de a pesquisa apontar a preferência de hábitos alimentares não saudáveis desse público, onde os marcadores utilizados para a afirmação é a preferência de consumo de carnes gordurosas, refrigerantes e suco artificial.

No âmbito das políticas de alimentação e nutrição a alimentação fora de casa ou por serviços *delivery*, necessitam de uma atenção especial dentro das ações de promoção da alimentação adequada e saudável. Uma vez que, alimentos preparados fora do domicílio tendem possuem valores nutricionais desconhecidos. quantidades desconhecidas de valores nutricionais, por exemplo em relação a teores de açúcares, gorduras e sódio (BRASIL, 2014; BEZERRA *et al.*, 2017).

Como resultado da presente pesquisa a utilização de serviços *delivery* foi frequente entre os professores, optando pela preferência de Pizza/lanches/doces (sorvete, chocolate, pudim, açaí, bolo de pote). Segundo Lisboa *et al.* (2022) o maior consumo de doces, industrializados, *fast food* e pães, podem estar relacionados ao aumento da publicidade desses alimentos durante a pandemia, seja ressaltando facilidades de entrega ou promovendo promoções. Outros fatores como ansiedade, medo, incerteza e preocupação também podem ter contribuído para o aumento do consumo desses alimentos ultraprocessados fontes de açúcar e gordura, em uma tentativa de gerar sensação de prazer.

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) o consumo em excesso de alimentos ultraprocessados podem desencadear as DCNT, por serem alimentos que possuem baixo valor nutricional, devido à alta quantidade de aditivos, sal e açúcares com o intuito de intensificar o sabor e aumentar vida de prateleira. Para Silva *et al.* (2017) que estudou docentes de uma universidade de São Paulo, evidenciou que 62,6% desses professores consomem frequentemente alimento ultraprocessado, entre 2 a 5 vezes por

semana. Em relação ao consumo de ultraprocessados podemos observar na presente pesquisa números significativos de participantes que relataram fazer uso dos mesmos, sendo que o consumo elevado pode ser um fator de risco para o aumento dos níveis de desenvolvimento de doenças cardiovasculares entre outras.

De acordo Araújo *et al.* (2020) a quarentena está associada a mudanças no ambiente de trabalho, onde se saiu de uma rotina rígida, com horários estipulados e passou para trabalhos via *home office*, onde se tem uma rotina mais flexível, resultando em emoções como tédio e ansiedade, consequentemente aumento do consumo de alimentos ricos em gordura e açúcar, com a disponibilidade do mesmo a qualquer momento. Sabe-se que o consumo desenfreado desses alimentos associados a quantidades elevadas, contribui para o desenvolvimento da obesidade.

No estudo de Bombarda *et al.* (2017), que avaliou a características do consumo alimentar de funcionários e professores de uma universidade comunitária no estado do Rio Grande do Sul - RS, evidenciou maior consumo diário de 3 refeições, sendo elas café da manhã (81,0%) almoço (97,5%) e jantar (94,1%). Em relação ao presente estudo, embora não sejam discriminadas quais as refeições que os participantes realizam ao decorrer do dia, os dados observados apontam para um aumento significativo no número de refeições diárias, bem como elevação das porções consumidas, tal aumento pode contribuir com os índices de sobrepeso e obesidade e como consequência o surgimento de outras doenças crônicas, além de se estar fazendo o consumo de calorias vazias e escassez de nutrientes, como vitaminas minerais e fibras.

Segundo Renzo *et al.* (2020) em um estudo que avaliou cerca um total de 700 participantes, mais da metade dos participantes admitiram precisar aumentar a ingestão de alimentos para se sentir melhor, mostrando que a alimentação tem sido uma alternativa para o alívio dos sentimentos gerados em meio a trabalhos de *home office* e isolamento social.

## **CONCLUSÃO**

Pode-se concluir que houve um aumento significativo no índice de massa corporal dos docentes, quando comparado com o período antes da pandemia, resultado esse que agregado com o relevante aumento das porções pode ter colaborado com o aumento do peso. E abre-se uma concepção para que esse assunto possa ser avaliado de forma mais aprofunda por outros autores, com grupos alimentares mais completos, para que se possam identificar marcadores precisos para essa mudança de hábito alimentar.

O estudo apontou um considerável consumo de alimentos ultraprocessados e por serem ricos em açúcar e gorduras, possuem a magnitude de modular prejudicialmente o estado nutricional de indivíduos quando consumidos em excesso.

Ainda, é possível concluir que com a mudança sofrida na rotina, os docentes passaram a optar com mais frequência por refeições pedidas via *delivery*, onde as preferências com maior prevalência foram alimentos de baixo valor nutricional. Sabendo do impacto que essa preferência alimentar proporciona negativamente na saúde do indivíduo, é importante e se faz necessário mudanças nos hábitos alimentares, principalmente no que se refere ao consumo de ultraprocessados e *deliverys*. Espera-se que os resultados apresentados neste estudo guiem o desenvolvimento de políticas institucionais-educação em saúde, voltadas para promoção da saúde e hábitos alimentares saudáveis, visando reduzir a suscetibilidade dos docentes à DCNT.

## REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, E.P.S. *et al.* **Terapia nutricional para prevenção, tratamento e reabilitação de indivíduos com covid-19** (Aspectos nutricionais na prevenção e tratamento de indivíduos com sintomas leves da COVID-19). Natal, RN: EDUFRRN, 2020.
- BEZERRA, I.N. *et al.* Consumo de alimentos fora do lar no Brasil segundo locais de aquisição. **Rev. Saúde Pública**, [s.l.], v.51, n.15, 2017.
- BOMBARDA, T.M. *et al.* Características do consumo alimentar de funcionários e professores de uma universidade comunitária. **Arq. Ciênc. Saúde**, [s.l.], v. 24, n. 4, p. 42-46, 2017.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**, Brasília, 2017.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretária de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. Ed. Brasília: Ministério da Saúde. p. 156, 2014.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Orientações para avaliação de marcadores de consumo alimentar na atenção básica** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. –Brasília: Ministério da Saúde. p.33, 2015.
- LANDIM, K. S. D.*et al.* Consumo alimentar, estilo e qualidade de vida de professores do Ensino Técnico. **Research, Society Development**, [s.l.], v.10, n.4, mar. 2021.
- LIMA, M.R.S.; SOARES, A.C.N. Alimentação saudável em tempos de COVID-19: o que eu preciso saber?. **Rev. Braz. J. Hea**, Curitiba, v.3, n.3, p.3980-3992, jun. 2020.

LISBOA, C.S. *et al.* Mudanças alimentares e procrastinação do sono entre docentes e discentes universitários durante a pandemia de COVID-19. **Research, Society and Development**, [s.l.], v. 11, n. 6, 2022.

MENDONÇA, S.C. *et al.* Avaliação dos conhecimentos básicos sobre o estilo de vida e nutrição dos docentes de uma faculdade particular do município Barra do Garças- MT. **Interdisciplinar**, v.1, n. 13, p. 81-86, 2015.

MUSSOI, T.D. **Avaliação Nutricional na Prática Clínica: da gestação ao envelhecimento**. 1. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019.

RENZO, L. D. *et al.* Psychological Aspects and Eating Habits During COVID-19 Home Confinement: Results of EHLC-COVID-19 Italian Online Survey. **Nutrients**, [s.l.], v.12, n.2152, 2020.

SANTOS, M.P. G.; SILVA, K.K. D. Níveis de estresse e qualidade de vida de professores do ensino superior. **Rev. Enferm. UFSM**, Santa Maria, p. 1-13, 2017.

SILVA, D.L.A. *et al.* Comportamento alimentar e estado nutricional em docentes do curso de medicina da universidade do sul de Santa Catarina. **Rev. Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v.13, n.80, p.588-598. jul./ago. 2019.

SILVA K.G *et al.* Relação entre a qualidade de vida e o consumo alimentar de professores de rede privada. **Rev. Fund. Care Online**, v. 9, n. 4, p. 962-970, 2017.

SILVA, D.G. *et al.* **Estado nutricional e consumo alimentar de professores de uma instituição de ensino superior de Várzea Grande-MT**. 2021. 20 f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em nutrição) - Centro Universitário de Várzea Grande-UNIVAG, Várzea Grande, 2021.

SOUSA, A.J.L. *et al.* Avaliação do estado nutricional de docentes de instituição de ensino superior em Teresina-PI. **Interd**, v.12, n.1, p.68-78, mar. 2019.

SOARES, L. J. S.; HENIG, E V. Qualidade de vida no trabalho docente: o caso comparativo de cinco escolas de Rondonópolis -MT. **Rev. Estudos e pesquisas e administração**, v.3, n.2, mai./ago. 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity: preventing and managing the global epidemic**. Report of a World Health Organization Consultation. Geneva: World Health Organization, 2000. 253 p. (WHO Obesity Technical Report Series, n. 894). Disponível em: <https://dms.ufpel.edu.br/static/bib/apoio/imc.pdf> . Acesso em: 01 de ago. 2021.

## APÊNDICE

Questionário de frequência do consumo alimentar adaptado do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN)
1. Docente de qual curso da área saúde:
2. Sexo:
3. Idade:
4. Estado Civil: Solteiro ( ) Casado ( ) Divorciado ( )
5. Peso Habitual (peso antes da pandemia): ( )
6. Peso Atual: ( )
7. Altura:
8. Quantas refeições faz ao longo do dia? 1-2 ( ) 3-4 ( ) 5-6 ( )
9. O número de refeições durante a pandemia: Aumentou ( ) Diminuiu ( )
10. O tamanho das porções consumidas nas refeições: Aumentou ( ) Diminuiu ( )
11. Consome carne, ovos, cereais, feijões com qual frequência: 1-2( ) 3-4 ( ) 5-6 ( ) por semana Não consome ( )
12. Consome Pães, macarrão e similares com qual frequência: 1-2( ) 3-4 ( ) 5-6 ( ) por semana Não consome ( )
12. Consome Frutas frescas (não considerar suco de frutas) com qual frequência: 1-2( ) 3-4 ( ) 5-6 ( ) por semana Não consome ( )
14. Consome Verduras e/ou legumes (não considerar batata, mandioca, aipim, macaxeira, cará e inhame) com qual frequência: 1-2( ) 3-4 ( ) 5-6 ( ) por semana Não consome ( )

15. Consume Hambúrguer e/ou embutidos (presunto, mortadela, salame, linguiça, salsicha) com qual frequência: 1-2( ) 3-4 ( ) 5-6 ( ) por semana Não consome ( )

16. Consume Bebidas adoçadas (refrigerante, suco de caixinha, suco em pó, água de coco de caixinha, xaropes de guaraná/groselha, suco de fruta com adição de açúcar) com qual frequência: 1-2( ) 3-4 ( ) 5-6 ( ) por semana Não consome ( )

17. Consume Macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados com qual frequência: 1-2( ) 3-4 ( ) 5-6 ( ) por semana Não consome ( )

18. Consume Biscoito recheado, doces ou guloseimas (balas, pirulitos, chiclete, caramelo, gelatina) com qual frequência: 1-2( ) 3-4 ( ) 5-6 ( ) por semana Não consome ( )

19. Consume *delivery* com qual frequência: 1-2( ) 3-4 ( ) 5-6 ( ) por semana Não consome ( )

20. Qual a preferência ao pedir *delivery*? Pizza/lanches ( ) Comida Japonesa ( ) Churrasco ( ) Comida tradicional brasileira (Arroz, feijão, proteína, salada) ( ) Doces (sorvete, chocolate, pudim, açaí, bolo de pote) ( )

21. Consume bebida alcoólica com qual frequência: 1-2( ) 3-4 ( ) 5-6 ( ) por semana Não consome ( )

22. Você julga ter uma alimentação balanceada no atual cenário epidemiológico que vivemos?

Sim ( ) Não ( ) Não sei ( )

## PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** HÁBITOS ALIMENTARES E ESTADO NUTRICIONAL DE DOCENTES DA ÁREA DA SAÚDE DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DE VÁRZEA GRANDE- MT DURANTE A PANDEMIA.

**Pesquisador:** Kariny Cassia de Siqueira

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 55437422.8.0000.5692

**Instituição Proponente:** INSTITUICAO EDUCACIONAL MATOGROSSENSE-IEMAT

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 5.341.944

#### **Apresentação do Projeto:**

##### RESUMO

**Introdução:** Segundo o Ministério da saúde (2017), uma boa alimentação é fundamental para o bem-estar físico e mental, além de proporcionar o ótimo funcionamento do sistema imunológico e da saúde no todo, o que torna se essencial para desempenhar com autonomia a prática docente. Em meio à pandemia do Covid-19 e do isolamento social, os docentes de ensino superior tiveram que se adaptar a rotina de trabalho remoto tornando-se comum passarem por longos tempos em frente ao computador ministrando aulas online e assim deixarem os cuidados com a alimentação em segundo plano. **Objetivo:** Verificar o hábito alimentar e estado nutricional durante a pandemia do covid-19 de docentes da área da saúde de uma instituição de ensino superior de Várzea Grande – MT. **Materiais e métodos:** Trata-se de um estudo de corte transversal quantitativo, participarão da pesquisa 40 docentes acima dos 18 anos de idade, da área da saúde de uma instituição de ensino superior de Várzea Grande–MT. Os dados expostos no estudo serão coletados em método on-line, por meio de um questionário adaptado do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional. Previamente o participante terá acesso ao TCLE (Termo de consentimento livre e esclarecido), logo após a concordância o mesmo terá acesso a um questionário contendo 22 perguntas alternativas e discursivas referentes a sexo, idade, peso, altura, estado civil, renda e frequência alimentar. As informações serão coletadas por meio de formulário online no "Google

Continuação do Parecer: 5.341.944

Para garantir ao trabalhador as necessidades calóricas e possibilitar melhores condições de saúde e qualidade de vida alguns aspectos devem ser considerados na alimentação do trabalhador como a saúde biopsicossocial, a capacidade de trabalho, a capacidade de estudo, o lazer e a longevidade e, quando essa alimentação é inadequada, a capacidade de trabalho e a produtividade podem se mostrar reduzidas (MUSSOI, 2019).

Em função da grande competitividade que passamos atualmente com relação ao mercado de trabalho, a má alimentação e o sedentarismo estão ligados diretamente ao aumento significativo dos problemas de saúde dos trabalhadores da área docente do ensino superior (SÓUSA et al., 2019).

Dessa forma, a investigação quanto aos hábitos alimentares saudáveis deve ser enfatizada, pois, um estilo de vida saudável precisa ser mantido de forma permanente, priorizando hábitos alimentares adequados mediante estratégias que possam trazer informações sobre nutrição e aspectos relacionados aos alimentos (SÓUSA et al., 2019).

Portanto, o objetivo do presente estudo é verificar o hábito alimentar e estado nutricional durante a pandemia do covid-19 de docentes da área da saúde de uma instituição de ensino superior de Várzea Grande – MT.

## HIPÓTESE

As mudanças promovidas pelo novo momento vivenciado por docentes do ensino superior promovem alterações nos hábitos alimentares levando-os a obterem ganho de peso corporal por más escolhas na alimentação.

## METODOLOGIA PROPOSTA

Trata-se de um estudo de corte transversal quantitativo, participação da pesquisa 40 docentes, amostra por conveniência, com faixa etária superior aos 18 anos de idade, da área da saúde de uma instituição de ensino superior de Várzea Grande – MT.

Os dados expostos no estudo serão coletados por método on-line, através de um questionário adaptado do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN, 2015). Considerando que se trata de uma pesquisa envolvendo seres humanos, o estudo seguirá a recomendação da Comissão Nacional de Ética em pesquisa (CONEP), expresso na Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Logo, participação da pesquisa todos os indivíduos

Continuação do Parecer: 5.341.944

## CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

Serão excluídos da pesquisa docentes de outras áreas de ensino, demais funcionários da instituição, indivíduos portadores de necessidades especiais em que o IMC não se aplica e indivíduos que não saibam relatar os dados necessários. Os sujeitos citados anteriormente serão excluídos da pesquisa por não se enquadrarem no método de classificação do estado nutricional (IMC) utilizado no estudo.

## METODOLOGIA DE ANÁLISE DE DADOS

Para a tabulação de dados será utilizado o programa Microsoft office Excel, ano 2016, onde será aplicado a análise estatística descritiva através de porcentagem.

## DESFECHO PRIMÁRIO

Houve um aumento no tamanho das porções e na quantidade de alimentos ingeridos, levando conseqüentemente ao ganho de peso dos docentes durante à pandemia.

Necessita de revisão nos métodos do estudo.

## Objetivo da Pesquisa:

### OBJETIVO PRIMÁRIO

Avaliar o hábito alimentar e estado nutricional durante a pandemia do covid-19 de docentes da área da saúde de uma instituição de ensino superior de Várzea Grande – MT.

### OBJETIVOS SECUNDÁRIOS

Descrever a população de estudo, segundo variáveis demográficas e socioeconômicas;

Verificar o ganho de peso de docentes da área da saúde de uma instituição de ensino superior de Várzea Grande – MT durante a atual pandemia no ano de 2022.

Apresentação adequada!

## Avaliação dos Riscos e Benefícios:

### RISCOS E COMO MINIMIZÁ-LOS

Toda pesquisa com seres humanos envolve risco em tipos e gradações variados. Quanto maiores e mais evidentes os riscos, maiores devem ser os cuidados para minimizá-los e a proteção oferecida pelo Sistema CEP/CONEP aos participantes. Para a presente pesquisa não serão coletados materiais biológicos, utilizaremos informações pessoais por meio de questionário em plataforma online, no

Continuação do Parecer: 5.341.944

sobre a renda dos docentes.

#### Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O projeto não apresenta pendências.

#### Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1860564.pdf	22/03/2022 19:52:36		Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.pdf	22/03/2022 19:52:02	Kariny Cassia de Siqueira	Aceito
Outros	Milena_curriculo.pdf	22/03/2022 19:51:55	Kariny Cassia de Siqueira	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Brochura_Pesquisador.docx	22/03/2022 19:51:48	Kariny Cassia de Siqueira	Aceito
Folha de Rosto	folha_de_rosto.pdf	19/01/2022 18:52:18	Kariny Cassia de Siqueira	Aceito
Outros	formulario_encaminhamento.pdf	19/01/2022 18:52:09	Kariny Cassia de Siqueira	Aceito
Outros	Kariny_curriculo.pdf	17/11/2021 20:49:37	Kariny Cassia de Siqueira	Aceito
Outros	Ricardo_curriculo.pdf	17/11/2021 20:47:55	Kariny Cassia de Siqueira	Aceito
Outros	Katlin_curriculo.pdf	17/11/2021 20:47:40	Kariny Cassia de Siqueira	Aceito
Outros	Jessica_curriculo.pdf	17/11/2021 20:47:27	Kariny Cassia de Siqueira	Aceito
Outros	Davi_curriculo.pdf	17/11/2021 20:46:59	Kariny Cassia de Siqueira	Aceito
Outros	CARTADEAPRESENTAÇÃO.pdf	17/11/2021 20:46:41	Kariny Cassia de Siqueira	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	17/11/2021 20:44:24	Kariny Cassia de Siqueira	Aceito
Declaração de Pesquisadores	DECLARACAODEPARTICIPACAEMP ROJETODEPESQUISA.pdf	17/11/2021 20:43:59	Kariny Cassia de Siqueira	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO.pdf	17/11/2021 20:43:46	Kariny Cassia de Siqueira	Aceito

Continuação do Parecer: 5.341.944

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

VARZEA GRANDE, 10 de Abril de 2022

---

**Assinado por:**

**THAIS CAROLINE DALLABONA DOMBROSKI**  
(Coordenador(a))