

Avaliação do estresse, perfil nutricional e hábitos de vida de professores de uma rede privada de ensino superior da Zona da Mata Mineira

Stress assessment, nutritional profile and life habits of teachers from a private higher education network at Zona da Mata Mineira

Júlia Maria TORQUATO¹, Mayla Cardoso Fernandes TOFFOLO¹.

(1) Centro Universitário FAMINAS. Muriaé – MG, Brasil.

Autor correspondente:

Júlia Maria Torquato

E-mail: julia.torquato@hotmail.com

Endereço: Av. Cristiano Ferreira Varella, 655, Muriaé - MG, 36880-000

Muriaé – MG. CEP: 36880-000

Conflitos de interesses: Os autores deste artigo declaram que não possuem conflito de interesse de ordem financeiro, pessoal, político, acadêmico e comercial.

Agradecimentos: Agradecemos ao UNIFAMINAS pelo apoio e contribuição no desenvolvimento desta pesquisa.

Recebido: 20/10/2020

Revisado: 09/12/2020

Aceito: 09/12/2020

Editor de Seção:

Dr. Sérgio Gomes da Silva

Afiliação do Editor:

Centro Universitário

UNIFAMINAS e Hospital

do Câncer de Muriaé –

Fundação Cristiano Varella.

Resumo

Introdução: A rotina agitada dos docentes é um contexto favorável ao desenvolvimento de fatores que causam estresse e, em consequência disso, as escolhas alimentares podem ser influenciadas, ocasionando excesso de peso, além de ocasionar danos à saúde do indivíduo.

Objetivo: avaliar estresse e sua relação com perfil nutricional e hábitos de vida de professores de uma unidade de ensino superior da zona da mata mineira. **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal realizado com docentes adultos de ambos os gêneros de uma unidade de ensino superior do município de Muriaé-MG. Os dados foram coletados através do formulário Google Docs® que contemplavam dados do perfil nutricional, hábitos alimentares e estresse (Questionário de Stress em Professores de Ensino Superior (QSPES)). **Resultados:** A maioria da população possuía boa ingestão de legumes, verduras, frutas, leguminosas, cereais e café. Entretanto, encontrava-se com sobrepeso. O consumo de bebidas alcoólicas, ainda que não habitual, foi referido por grande parte da população. O estresse global obteve média de $57,96 \pm 24,60$, não se associando o perfil nutricional e a vida dos participantes, embora tenha sido percebido uma diferença entre os sexos com relação a produção científica, onde as mulheres relataram maior nível de estresse. ($p = 0,02$). O consumo alimentar de carne vermelha, leite e derivados foi maior quando relacionado ao tempo de docência ($p < 0,05$). **Conclusão:** Conclui-se que, a maioria dos participantes possuía excesso de peso, mais da metade apresentou estresse moderado ou elevado, não havendo associação com estado nutricional e hábitos de vida.

Palavras-chave: estado nutricional, hábitos alimentares, atividade física

Abstract

Introduction: The busy routine of teachers is a favorable context for the development of factors that cause stress and, as a result, food choices can be influenced, causing excess weight, in addition to causing changes in the biochemical profile. **Objective:** to assess the level of stress and its relationship with the eating habits and nutritional profile of teachers at a higher education unit in the area of the forest in Minas Gerais. **Methodology:** This is a cross-sectional study carried out with adult teachers of both genders from a higher education unit in the municipality of Muriaé-MG. Data were collected using the Google Docs® form, which included data on the nutritional profile of eating habits and stress (Questionnaire on Stress in Higher Education Teachers (QSPES)). **Results:** Most of the population had a good intake of vegetables, fruits, legumes, cereals and coffee. However, he was overweight. The consumption of alcoholic beverages, although not usual, was reported by a large part of the population. The global stress obtained averaged 57.96 ± 24.60 , not associating the nutritional profile and the life of the participants, although a difference was perceived between the sexes in relation to scientific production, where women reported a higher level of stress. ($p = 0.02$). Food consumption of red meat and milk and retired people When related to teaching time **Conclusion:** It was concluded that most of the participants had a low stress level, with no associated problems, below the median of the studied population and this is not was associated with nutritional status and lifestyle habits.

Keyword: work, feeding Behavior, education.

1 Introdução

Com a modernidade, a vida na sociedade atual tem se tornado progressivamente mais estressante. O local de trabalho, por ser onde as pessoas passam boa parte do dia, juntamente com uma rotina excessiva e desgastante contribuem para um contexto desfavorável à saúde física e psicológica daqueles que ali frequentam, implicando diretamente na qualidade de vida em diversas esferas (WEBER, 2015).

O docente caracteriza-se como um profissional imerso em uma rotina estressante, muitas vezes em múltiplos empregos com horários irregulares (BRAGA; PATERNEZ, 2011). A imposição de horários desfavoráveis, assim como o estresse, pode propiciar práticas alimentares inadequadas, implicando em escolhas convenientes ao momento, como *fast-foods* contribuindo para o aumento do peso (ALVARENGA et al., 2015). A rotina cansativa do docente, principalmente em horários noturnos com carga horária extensa, modifica a qualidade do sono influenciando no estresse físico e psicológico, criando condições favoráveis ao surgimento de insônia e, conseqüentemente, comprometimento ao trabalho e a rotina alimentar (VALLE, 2011).

Uma alimentação saudável, com presença de todos os grupos alimentares, a prática de atividade física, além de bons hábitos como evitar o uso de bebidas alcólicas, cigarro e um bom consumo hídrico, podem favorecer a diminuição do estresse (WARDLAW; SMITH, 2013).

Este estudo tem como objetivo avaliar estresse e sua relação com perfil nutricional e hábitos de vida de professores de uma unidade de ensino superior da zona da mata mineira.

2 Métodos

Trata-se de um estudo transversal, realizado com adultos de ambos os sexos, docentes de uma unidade de ensino superior do município de Muriaé-MG através de um formulário do *Google Docs*® enviado aos professores via e-mail, contemplando questões sobre hábitos alimentares e de vida, além do Questionário de *Stress* em Professores de Ensino Superior (QSPES) (GOMES et al., 2013).

A avaliação do estado nutricional foi realizada utilizando-se os parâmetros antropométricos, como o peso e altura autorreferidos para cálculo e classificação do IMC (Índice de Massa Corporal) de acordo com a OMS (1998) em baixo peso, eutrófico, sobrepeso e obesidade.

O hábito alimentar foi avaliado pelo método do Questionário de Frequência Alimentar (QFA) elaborado para este trabalho. A análise dividiu-se em consumo habitual e não habitual, conforme VIGITEL (BRASIL, 2019).

O estresse foi avaliado através do Questionário de *Stress* em Professores do Ensino Superior (QSPES) (GOMES et al., 2013), que possui duas etapas. A primeira possui o intuito de avaliar o nível global de estresse através de uma questão em que a resposta pode variar de 0 a 4, sendo 0 = nenhum estresse; 1 = pouco estresse; 2 = moderado estresse; 3 = bastante estresse; 4 = elevado estresse. O estresse global foi classificado como sem problemas significativos, que foi a junção dos resultados obtidos com as opções nenhum e pouco estresse; moderado estresse e altamente estressante, em que os resultados das opções bastante e elevado estresse foram contabilizados juntos. A segunda etapa conta com 32 questões que foram distribuídas em oito dimensões de estresse sendo elas: falta de motivação dos alunos; sobrecarga de trabalho; número de tarefas administrativas; progressão na carreira; relacionamentos no trabalho; más condições de trabalho; produtividade científica; interface trabalho casa. Cada domínio foi medido em uma escala *Likert*, variando de 0 a 4 pontos. Os valores finais totais de cada dimensão tiveram seu cálculo obtido através da soma e posteriormente da divisão dos itens correspondentes a cada subescala. Com isso a pontuação variou entre 0 e 4, sendo assim quanto maior o resultado obtivo, maior a percepção do estresse.

Os questionários foram codificados e digitados no software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS® 23). Com base nas frequências obtidas foram avaliados o perfil nutricional, o nível de estresse e a relação desses com hábitos alimentares. As variáveis contínuas foram apresentadas em média e desvios padrão, enquanto as variáveis categóricas em frequência absoluta e relativa. Foi realizado teste de normalidade Kolmogorov Smirnov para atestar a normalidade dos dados. O teste de Qui-quadrado de Pearson foi aplicado para associação das variáveis categóricas e o teste U-Man Whitney foi utilizado para comparação das médias das variáveis contínuas não paramétricas. Assumiu-se nível de significância estatística o valor $p < 0,05$. O trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP UNIFAMINAS: 12045619.4.0000.5105).

3 Resultados

Participaram da pesquisa 71 docentes sendo a maioria do sexo feminino (54,93%), de etnia branca (82,61%), estado

civil casado (62,32%) com idade média de $35,89 \pm 10,25$ anos. Com relação às características profissionais, a maioria possuía como qualificação o mestrado (50,70%), carga horária semanal média de $16,36 \pm 9,28$ horas e tempo médio como docente foi de $84,30 \pm 72,36$ meses (Tabela 1).

Tabela 1. Caracterização da população de docentes de um Centro Universitário da Zona Da Mata Mineira, 2019.

Variáveis		n	%
Sexo	Masculino	39	54,93
	Feminino	32	45,07
Etnia*	Branca	57	82,61
	Parda	12	17,39
Estado civil	Casado (a)	43	62,32
	Separado (a)	4	5,80
	Solteiro (a)	22	31,88
Qualificação profissional	Especialização	19	26,76
	Mestrado	36	50,70
	Doutorado	11	15,49
	Pós-doutorado	5	7,05

*Autorreferida

* Dois participantes não responderam esta pergunta

De acordo com IMC, observou-se que o excesso de peso foi prevalente em 57,75% dos participantes, sendo este o somatório dos percentuais de Sobrepeso e obesidade. Enquanto 39,44% não possuíam excesso de peso. Além disso, o IMC médio encontrado de $26,37 \pm 5,06$ kg/m² sendo classificado com excesso de peso

Ao se analisar os hábitos de vida dos docentes, observou-se que a atividade física era praticada por 59,15% com duração entre 1 e 2 horas (59,53%). A maioria referiu não ser tabagista (81,70%). Em contrapartida, o consumo de bebida alcoólica foi relatado por 80,28%, sendo a frequência mais expressiva de 2 a 4 vezes por mês (40%), com 1 ou 2 de doses ingeridas (52,63%). A bebida do tipo cerveja foi a mais consumida entre eles (71,93%).

Com relação ao fato de descontar em algo quando se sente nervoso/ansioso, 56,4% afirmaram que descontam. Destes, 65% referiram descontar este sentimento em comida e 15% em pessoas. Além destes, foram mencionados também como forma de descontar o nervosismo, a bebida, cigarros, jogos eletrônicos, atividade física entre outros (6,39%).

Quanto à análise qualitativa da alimentação dos participantes, foi verificado através do QFA, que a maioria dos docentes possuía hábito de comer cereais (70,83%), leguminosas (63,38%), frutas (63,49%), verduras (70,42%), legumes (69,01%) e café (80%) (Tabela 2).

Tabela 2. Frequência de consumo dos grupos alimentares por docentes de um Centro Universitário da Zona Da Mata Mineira, 2019.

Grupo alimentar	Frequência de consumo (%)	
	≥ 5 vezes/semana	< 5 vezes/semana
Cereais	71,83	28,17
Leguminosas	63,38	36,62
Grãos integrais	34,29	65,71
Frutas	63,49	36,51
Verduras	70,42	29,58
Legumes	69,01	30,99
Carne branca	19,72	80,28
Carne vermelha	22,54	77,46
Ovos	32,39	67,61
Leite e derivados	45,07	54,93
Café	80,00	20,00
Bebidas adoçadas	9,86	90,14
Embutidos	4,23	95,77
Biscoitos/bolos*	2,82	97,18
Fast-food	1,41	98,59

*Industrializados

Através da avaliação do estresse global (QSPES), foi observado que 38,46% não possuíam problemas significativos em decorrência do estresse. Um total de 35,38% relatou estresse moderado e 26,16% mencionou que as atividades laborais desempenhadas pelos docentes são altamente estressantes. Ao se comparar a média do QSPES total e os domínios entre os sexos, observou-se diferença entre os sexos no domínio 7 (produção científica) - sexo feminino ($1,98 \pm 1,05$); masculino ($1,32 \pm 1,23$), $p=0,02$ (Tabela 7), ou seja, as mulheres apresentaram maior pontuação para o estresse neste domínio.

Tabela 3. Avaliação do estresse através do QSPES de docentes de um Centro Universitário da Zona Da Mata Mineira, 2019.

	Total de professores (Média±DP)	Masculino (média±DP)	Feminino (média±DP)	p-valor+
QSPES total*	57,96 ± 24,60	54,5 ± 29,02	60,79 ± 20,63	0,28
Dominios**				
1-Desmotivação dos alunos	2,07 ± 0,99	1,92 ± 0,93	2,18 ± 1,03	0,27
2-Excesso de trabalho	2,21 ± 1,04	1,95 ± 1,11	2,43 ± 0,93	0,08
3-Trabalho burocrático/administrativo	2,08 ± 1,07	2,14 ± 1,27	2,04 ± 0,88	0,71
4-Carreira profissional	1,71 ± 0,98	1,73 ± 1,05	1,69 ± 0,95	0,72
5-Relações no trabalho	1,08 ± 0,80	1,07 ± 0,91	1,08 ± 0,71	0,72
6-Condições de trabalho	1,42 ± 1,04	1,50 ± 1,16	1,36 ± 0,95	0,76
7-Produtividade científica	1,69 ± 1,79	1,32 ± 1,23	1,98 ± 1,05	0,02
8-Vida pessoal e profissional	2,25 ± 1,09	1,99 ± 1,07	2,46 ± 1,06	0,07

*Pontuação máxima QSPES=128 ** Pontuação máxima por domínio=4
+ Teste Mann-Whitney U

Ao se associar o tempo de docência com o consumo alimentar, foi observado que quanto maior o tempo de trabalho, maior o consumo de carne vermelha, assim como de leite e derivados ($p < 0,05$). Quando relacionado a carga horária e o consumo alimentar, esta não apresentou associação ($p > 0,05$).

O tempo de trabalho, assim como a carga horária semanal, não foram associados com o nível de estresse. Ao relacionar estresse e perfil nutricional, não foi observado nenhuma associação ($p > 0,05$).

4 Discussão

Neste estudo, verificou-se que a maioria dos participantes é do sexo feminino, casado, praticante de atividade física, com excesso de peso, com consumo frequente de legumes, verduras, frutas, cereais, leguminosas, café, entre outros. Quanto ao nível de estresse, a maioria refere não possuir problemas significativos decorrentes do estresse laboral.

Um estudo realizado por Dias et al., (2017) em uma universidade pública no estado do Paraná, observou que 53,1% dos docentes analisados se encontravam com sobrepeso. No estudo de Xavier et al. (2010), 60% dos docentes da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, encontravam-se com excesso de peso, resultado próximo ao encontrado por Oliveira et al., (2011) na Universidade Federal de Viçosa, em que 51,04 % dos analisados estavam com peso excessivo. Em todos estes estudos foi observado que o excesso de peso foi prevalente em mais da metade da população

estudada, resultado semelhante ao demonstrado no presente trabalho.

O esforço físico e mental excessivo pode desencadear problemas alimentares e, devido ao pouco tempo disponível durante o dia, muitas vezes há necessidade de ingestão de preparações ou alimentos de forma rápida. Tal evento, contribui para o aumento na ingestão de alimentos com alta densidade calórica e baixo em nutrientes, contribuindo de forma positiva para o ganho de peso (BRAGA; PATERNEZ, 2011). No presente estudo, não foi avaliado o consumo energético, podendo haver nessa amostra balanço energético positivo o que poderia contribuir para o perfil nutricional encontrado na população analisada.

Com relação aos hábitos de vida, no estudo realizado por Terra et al., (2011) apenas 4,2% dos participantes eram tabagistas, resultado próximo ao do estudo de Barbosa e Fonseca (2019), que avaliaram 6510 professores da educação básica e observaram que 4,4% eram fumantes. Ambos os resultados foram próximos quando comparados ao resultado obtido no presente trabalho (5,6%).

O consumo de bebida alcóolica avaliado por Terra et al., (2011) foi prevalente em 45,1% da amostra, sendo este dado inferior ao do presente estudo (81,43%). Mesmo que não habitual, este consumo pode contribuir para maior ingestão calórica, favorecendo balanço energético positivo, gerando impacto no ganho de peso corporal e gordura abdominal (TOFFOLO, 2012).

Dias et al., (2017) observaram que 45,6% dos docentes de uns *campi* de universidade pública no Paraná praticavam atividade física de forma adequada. Os dados da presente pesquisa demonstraram que mais da metade dos docentes eram ativos. Embora a maioria tenha relatado praticar atividade física, o excesso de peso foi expressivo, podendo se associar ao número de dias praticados, sendo a maioria menor ou igual a 3 dias por semana (66,67%).

No presente estudo foi observado consumo habitual de frutas, verduras, legumes, cereais, leguminosas e café. Ao avaliar os hábitos alimentares de docentes de uma Universidade Pública de Minas Gerais, Xavier et al. (2010) observaram o consumo frequente de frutas (86,7%), legumes e verduras (93,3%), assemelhando-se a esta presente análise. Quanto ao consumo de leite e derivados (80%) e carnes (86,7%), o resultado diferiu ao encontrado neste trabalho, sendo superior. Em contrapartida, Lira et al. (2018), observaram consumo

habitual de frutas (30,8%), legumes e verduras (29,8 %) e leguminosas (35,8%), além de um consumo de refrigerante maior que três vezes por semana em 65,6% em docentes universitários do Distrito Federal, diferindo-se dos resultados obtidos neste estudo.

O consumo alimentar da população estudada apresentou resultados positivos com relação a qualidade nutricional, visto que o consumo de alimentos *in natura* como frutas, legumes e verduras e minimamente processados, como cereais e leguminosas, foi relatado por mais da metade da população. Além disso, o consumo de *fast-food* e alimentos ultraprocessados não fazem parte do consumo habitual, estando em conformidade com as recomendações do Guia Alimentar para População Brasileira (BRASIL, 2014).

No estudo de Jackson et al. (2017), foi observada uma correlação positiva entre estresse e obesidade, onde, níveis elevados de cortisol foram encontrados em indivíduos com maior acúmulo de gordura corporal e maior circunferência abdominal.

Costa et al. (2015), observaram uma relação entre vulnerabilidade ao estresse e intercorrências na alimentação sob estresse, sendo estas mais prevalentes entre mulheres, com aumento da vontade de consumir doces. Na presente análise, não foi avaliado o consumo separado por sexo e nem com relação ao estresse, entretanto uma parte significativa da população desconta este sentimento e ansiedade na alimentação.

6 Referências

ALVARENGA, M. et al. **Nutrição Comportamental**, 1 ed. São Paulo, Manole, 2015, 576 p.

AQUINO, M. L. E. Gênero e saúde: perfil e tendências da produção científica no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, v. 40, p. 121-132, 2006.

BARBOSA, R. E. C.; FONSECA, G. C. Prevalência de tabagismo entre professores da educação básica no Brasil, 2016. **Cadernos de saúde pública**, v. 35, 2019.

BRAGA, M. M.; PATERNEZ, A. C. A. C. Avaliação do consumo alimentar de professores de uma universidade particular da cidade de São Paulo (SP). **Rev. Simbio-Logias**, v.4, n.6, p. 84-97 dez. 2011.

Sobre a produtividade científica, Aquino (2006) observou maior prevalência do sexo feminino em publicações sobre gênero e saúde. Em contrapartida, foi observado menor número de publicações femininas no contexto de relações internacionais nos últimos 22 anos, mesmo com a crescente participação feminina no âmbito universitário (COELHO et al., 2019). A diferença significativa de estresse entre os sexos observada no domínio 7 do QSPES, pode ser em decorrência da influência da vida pessoal na vida profissional, além do fato de estar sempre em busca de atingir melhores resultados, tentando alcançar o padrão masculino.

5 Conclusão

Conclui-se que, a maioria dos participantes possuía excesso de peso, mais da metade apresentou estresse moderado ou elevado, não havendo associação com estado nutricional e hábitos de vida. De uma forma geral, os docentes apresentaram hábito de consumir frutas, legumes, verduras, cereais, leguminosas e café.

Percebe-se a importância da nutrição no estresse com intuito de promover hábitos alimentares adequados, possibilitando boas escolhas, evitando a compulsão alimentar e o consumo de alimentos de baixa qualidade nutricional e, assim melhorar a qualidade de vida prevenindo o desenvolvimento de doenças em decorrência dos fatores ambientais que cercam a rotina e a vida do indivíduo.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília. Ministério da Saúde, Departamento de Atenção Básica, 2014.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Vigitel Brasil 2018: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

COELHO, A. L.; et al. A participação das mulheres na produção acadêmica da área de relações internacionais no Brasil. **Mural Internacional**. v. 10, p. 17, 2019.

COSTA, F. D.; et al. Vulnerabilidade ao estresse e alimentação: um estudo no contexto do trabalho. **Scientia Medica**, v. 25, n. 2, p. 1-9, 2015.

DIAS, J.; et al. Prática de atividade física em docentes do ensino superior: foco na qualidade de vida. **Escola Ana Nery Revista de Enfermagem**, v.21, n. 4, p. 1-6, 2017.

GOMES, A. R.; et al. Stress, avaliação cognitiva e burnout: Um estudo com professores do ensino superior. **Revista Sul-Americana de Psicologia**, v. 1, n. 1, p. 6-26, 2013.

JACKSON, S. E.; et al. Hair Cortisol and Adiposity in a Population-Based Sample of 2,527 Men and Women Aged 54 to 87 Years. **Obesity**, v. 25, n. 3, p. 539-544, 2017.

LIRA, B. A.; et al. Inatividade física e fatores de risco para doenças crônicas em professores universitários. **ConScientiae Saúde**, v. 17, n. 4, p. 454-462, 2018.

OLIVEIRA, R. A. R.; et al. Prevalência de sobrepeso e obesidade em professores da Universidade Federal de Viçosa. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 24, n. 4, p. 603-612, 2011.

TERRA, F. S.; et al. Perfil dos docentes de cursos de graduação em enfermagem de universidades públicas e privadas. **Revista Enfermagem UERJ**, v. 19, n. 1, p. 26-33, 2011.

TOFFOLO, M. C. F. **Perfil nutricional e bioquímico de alcoolistas frequentadores do CAPSad de Ouro Preto, Minas Gerais**. 2012. 154p. Dissertação (Mestrado em Saúde e Nutrição) - Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2012.

VALLE, L. E. L. R. **Estresse e distúrbios do sono no desempenho de professores: Saúde mental no trabalho**. 2011. 208 p. Tese (Doutorado em Psicologia) – Universidade de São Paulo, 2011.

WARDLAW, G. M.; SMITH, A. M. **Nutrição Contemporânea**. 8ª edição. Porto Alegre: AMGH editora, 2013. 768p.

WEBER, L. N. D.; et al. O estresse no trabalho do professor. **Imagens da Educação**, v. 5, n. 3, p. 40-52, 2015.

World Health Organization (WHO). Obesity: preventing and managing the global epidemic. **Report of a WHO consultation**, Geneva, 3-5 Jun 1997. Geneva: World Health Organization, 1998.

XAVIER, F. A. et al. Fatores de risco cardiovascular entre docentes de uma Universidade Pública de Minas Gerais **Revista Mineira de Enfermagem**; v. 14, n. 4, p. 465-472, 2010.