

PRÁTICAS ALIMENTARES DE PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19

MICROBIOLOGICAL CRU-EVALUATION OF DIETARY PRACTICES OF UNIVERSITY PROFESSORS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Antonielle Alves de Lima
Centro Universitário Geraldo di Biase, Volta Redonda, RJ/Brasil
e-mail

Bárbara Pereira
Centro Universitário Geraldo di Biase, Volta Redonda, RJ/Brasil
e-mail

Isabela Oliveira da Silva
Centro Universitário Geraldo di Biase, Volta Redonda, RJ/Brasil
e-mail

Mariana Leocadio Ferreira
Centro Universitário Geraldo di Biase, Volta Redonda, RJ/Brasil
e-mail

Vitor Hugo Carneiro Dias da Silva
Centro Universitário Geraldo di Biase, Volta Redonda, RJ/Brasil
e-mail

Hosana Lima Siqueira de Souza
Centro Universitário Geraldo di Biase, Volta Redonda, RJ/Brasil
e-mail

Resumo Durante a pandemia da COVID-19 devido a condição de emergência imposta pelo vírus, diversas medidas foram tomadas, resultando no distanciamento social e fechamento temporário de universidades. Estas alterações modificaram a rotina de trabalho e a vida dos professores, resultando em interferências na vida e, conseqüentemente na alimentação. O presente estudo teve como objetivo avaliar o impacto da pandemia nos hábitos alimentares dos professores universitários atuantes em uma universidade do interior do estado do Rio de Janeiro. A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética e Pesquisa com Seres Humanos (CEP) e, após a aprovação, o questionário (*online*) foi enviado para os participantes da pesquisa. Os resultados foram analisados de forma quantitativa com a utilização do programa *Microsoft Office Excell®* (2010). Nos resultados encontrados destacou-se o acúmulo de atividades (33,3%) e o aumento dos pedidos de refeições por fast-food (27,8%) como fatores contribuintes para a piora dos hábitos alimentares. Espera-se a partir do estudo contribuir para uma reflexão e estratégias sobre os impactos na qualidade da alimentação, não somente durante a pandemia, mas também a necessidade da avaliação no pós pandemia, visto que estes estão diretamente relacionados a saúde e bem-estar dos professores.

Palavras-chave Pandemia; Professores Universitários; Práticas Alimentares.

Abstract During the COVID-19 pandemic, due to the emergency condition imposed by the virus, several measures were taken, resulting in social distancing and temporary closure of universities. These alterations modified the teachers' work routine and life, resulting in interference in their lives and, consequently, in their diet. The present study aimed to evaluate the impact of the pandemic on the eating habits of university professors working at a university in the interior of the state of Rio de Janeiro. The research was submitted to the Ethics and Research with Human Beings Committee (CEP) and, after approval, the questionnaire (*online*) was sent to the research participants. The results were analyzed quantitatively using the *Microsoft Office Excel®* (2010) program. In the results found, the accumulation of activities (33.3%) and the increase in orders for fast-food meals (27.8%) stood out as contributing factors to the worsening of eating habits. The study is expected to contribute to a reflection and implementation of strategies on the impacts on the quality of food, not only during the pandemic, but also the need for post-pandemic evaluation, since these are directly related to health and well-being. being of the teachers.

Keywords Pandemic; University Professors; Food Practices.



1 INTRODUÇÃO

Com a pandemia do *(CO)rona (VI)rus (D)isease* 2019 (COVID-19), que afetou o Brasil desde o início do ano de 2020, diversas foram as mudanças na vida de todos ao redor do mundo. Essas alterações ocorreram também com os professores, que passaram a conciliar o trabalho, indo do presencial para o acesso remoto, com a rotina do lar, tudo em um mesmo ambiente.

De acordo com dados da Unesco, diversos países fecharam as escolas, impactando em 70% da população de estudantes. O fechamento das escolas e universidades no Brasil afetou mais de 52 milhões de estudantes, sendo que no Ensino Superior impactou 8,5 milhões de universitários (UNESCO, 2020). Desta forma, os gestores das redes de ensino e professores começaram a criar estratégias para minimizar as consequências das suspensões de aulas presenciais e facilitar a continuidade do ensino de forma remota (GODOI et al., 2020).

Vale destacar que, de acordo com o Censo da Educação Superior realizado pelo Ministério da Educação em 2019, havia 386.073 professores de ensino superior no Brasil. Destes, a maior parte (209.670) dava aulas em alguma das 1.993 faculdades, universidades ou centros universitários privados (BRASIL, 2020). Os professores universitários têm papel fundamental na formação dos discentes e, a partir do início da pandemia houve uma mudança acelerada na forma do ensino e aprendizagem. As instituições de Ensino Superior privadas, a mudança do ensino presencial para o ensino remoto deu-se de maneira abrupta, quase que imediatamente ao surgimento da pandemia (BARBOSA; VIEGAS; BATISTA, 2020).

O vírus SARS-CoV-2, responsável pela pandemia do COVID-19, tornou-se uma ameaça à saúde pública. A pandemia e as medidas de 'ficar em casa' na busca em conter a propagação do vírus, remodelaram dramaticamente o mundo, e tornando importante monitorar as mudanças nas formas e na frequência com que as pessoas ao redor do mundo cozinham e comem, e como essas mudanças se relacionam com os padrões alimentares e os resultados de saúde em nível nacional, regional e global (CUMMINGS JR et al., 2021).

A produção, comercialização, oferta e consumo de alimentos foram afetados pelo isolamento social, além das alterações no cenário econômico. Desta forma, a aquisição de itens alimentares foi atingida, gerando implicações principalmente para a população mais vulnerável em termos sociais, econômicos e sanitários, no que se refere à oferta

suficiente de alimentos in natura (frutas, legumes e vegetais) e um aumento no consumo de alimentos ultra processados em virtude do preço e da facilidade de acesso (RIBEIRO-SILVA et al., 2020).

Além disso, as limitações de convívio social, a distância de familiares queridos, a perda de liberdade, a incerteza sobre o estado da doença e o tédio, associados à exposição massiva às informações midiáticas, geraram em muitas pessoas efeitos negativos (ARORA; GREY, 2020). De acordo com Durães et al. (2020), as alterações psicoemocionais e ambientais que foram instauradas estão atreladas à alteração do comportamento alimentar. O estresse leva ao aumento da sensação de fome, resultando principalmente na procura de “alimentos reconfortantes” açucarados. Deste modo, o estudo busca avaliar o impacto da pandemia nos hábitos alimentares dos professores universitários atuantes no interior do estado do Rio de Janeiro.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal descritivo, de caráter qualitativo, envolvendo amostra de conveniência constituída por professores universitários (n=22) de uma instituição privada do interior do estado do Rio de Janeiro, escolhidos aleatoriamente, no período de maio a outubro de 2022.

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi um questionário autoadministrado, desenvolvido pela ferramenta *Forms do Google*®. O estudo foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa com Seres Humanos (CEP) do Centro Universitário Geraldo de Biase – UGB e aprovado pela CAEE 58172422.3.0000.560 e, posteriormente a aprovação, o questionário (*online*) foi enviado para os participantes da pesquisa.

Como critério de inclusão para a pesquisa, foram considerados somente professores universitários do interior do estado do Rio de Janeiro. O professor poderia se recusar a participar da pesquisa e abandonar o procedimento em qualquer momento, sem nenhuma penalização ou prejuízo. Os resultados foram analisados de forma quantitativa com a utilização do programa *Microsoft Office Excell*® (2010).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

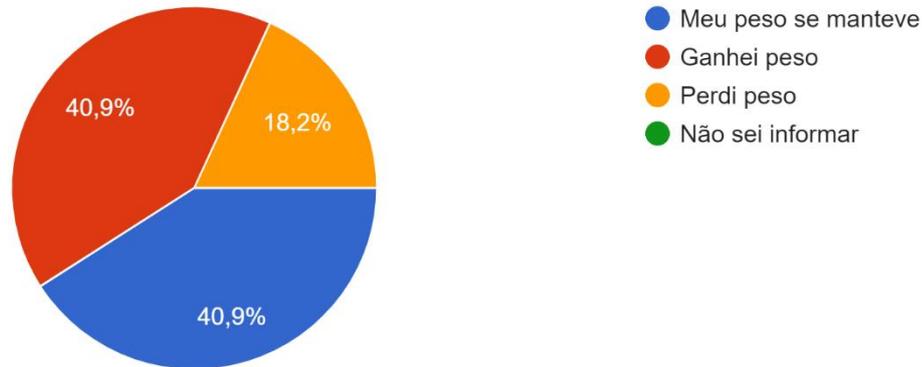
Devido ao novo cenário decorrente da pandemia da COVID-19, os professores foram obrigados a traçar novas estratégias pedagógicas que melhor se adequassem na nova realidade acadêmica (GODOI et al., 2020). O ambiente físico da sala de aula habitual teve que ser emergencialmente e subitamente substituído pelas plataformas digitais para que a educação não continuasse paralisada, juntamente com outras atividades e interações sociais durante a pandemia da COVID-19 (MOREIRA; HENRIQUES; BARROS, 2020).

Durante o período da pandemia os docentes tiveram que se reinventar, mudando toda sua metodologia de ensino, considerando o exercício do trabalho remoto, que por sua vez, evidenciou a precariedade da atividade, como por exemplo, aumento da carga horária *on-line* involuntária, devido a demanda da presença virtual, envolvido com suas atividades por um maior período e sem remuneração prevista (SANTOS et al., 2021). Com toda a demanda de trabalho e a jornada intensa no lar, houve um aumento exponencial de algumas patologias como à depressão, ansiedade e estresse.

Com o fechamento temporário do comércio e as regras de distanciamento social, os restaurantes de *fast food* aumentaram o acesso aos serviços de *delivery* (PELLEGRINI et al., 2020). O aumento do apetite conduz o estado de fome e para saciá-lo o indivíduo na maioria das vezes prefere escolher alimentos que contêm maior densidade energética e que são de menor valor nutricional (MARTINEZ-FERRAN et al., 2021), uma vez que a ingestão dos mesmos em excesso pode interferir negativamente no estado nutricional, sendo fator de risco para ocorrência de aumento de peso, doenças cardiovasculares, obesidade e diabetes (ELIZABETH et al., 2020).

O gráfico 1 apresenta a variação de peso dos professores universitários durante a pandemia da COVID-19. O perfil nutricional apresentou igualdade de percentual para manutenção do peso e ganho de peso dos participantes da pesquisa (40,9%), e um percentual reduzido para perda de peso (18,2%).

Gráfico 1 – Variação de peso durante a pandemia da COVID-19



Fonte: os autores, 2022.

De acordo com os estudos realizados por Maia e Dias (2020) e Scarmozzino e Visioli (2020), universitários, docentes e discentes, registraram elevação nos níveis de ansiedade, depressão e estresse, comparado aos períodos normais, o que pode elucidar estas alterações significativas na qualidade do sono e maior consumo de alimentos com elevado teor de açúcar, como o chocolate. A redução de tempo de sono e a procrastinação do horário de dormir também são um dos principais fatores que influenciam na mudança dos hábitos alimentares, podendo gerar transtorno de compulsão alimentar devido a ansiedade e depressão.

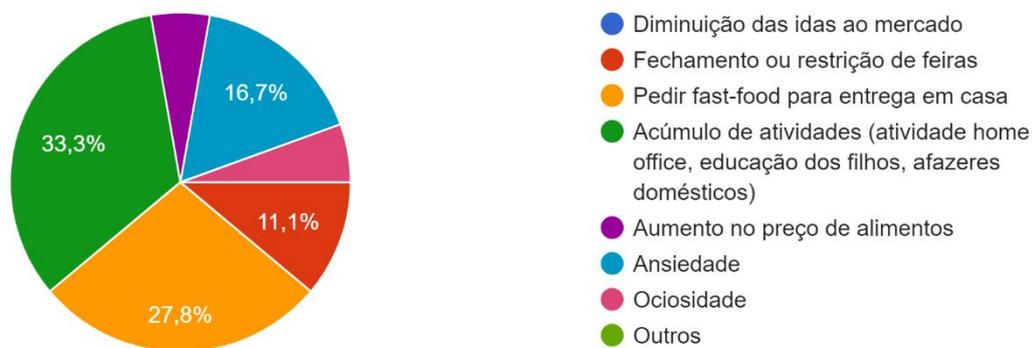
Vale destacar, que os hábitos foram alterados durante a pandemia, já que precisaram se adaptar de uma forma rápida ao um estilo de vida devido a interrupção das aulas presenciais. Com isolamento dentro de casa, eles deveriam ter mais tempo para cozinhar e organizar suas refeições do dia. Porém, além disso tiveram também mais tempo para assistir programas e anúncios na rede televisiva, e até mesmo para se enfadar, propiciando uma conduta mais sedentária e gerando ansiedade, o que pode influenciar de forma negativa nas seleções alimentares (VERNON et al., 2015). Segundo Boulos et al. (2012), assistir televisão tem sido associado a um aumento no consumo de lanches com alto teor de energia, fast food ou refrigerantes, comportamento que também gera interferências para o sono.

Uma análise feita por Piveta Junior e Sales (2019), considerando dois grupos como ativos fisicamente e insuficientemente ativo, apenas a dimensão de esgotamento apresentou diferença significativa, sendo os professores que eram ativos fisicamente apresentaram menor percepção de desgaste quando comparados aos insuficientemente ativos. Visto que em sua prática profissional o professor se expõe as mais variadas

interações, tendo como resultado sinais, de cansaço, dores musculares, problemas de voz, depressão entre outros sintomas.

O fato descrito gráfico 1 referente ao ganho de peso, possivelmente está relacionado a restrição de deslocamento pelo agravamento da doença, onde a população recebeu a orientação dos órgãos públicos para evitar sair de casa. O gráfico 2 corrobora com esta afirmativa, pois apresenta os fatores que contribuíram para a piora dos hábitos alimentares. Os dados demonstraram que 33,3% dos participantes afirmaram que o acúmulo de atividades contribuiu para esta piora, enquanto 27,8% afirmaram ter como motivo o aumento dos pedidos de refeições por fast-food.

Gráfico 2 – Fatores que contribuíram para o hábito alimentar piorar



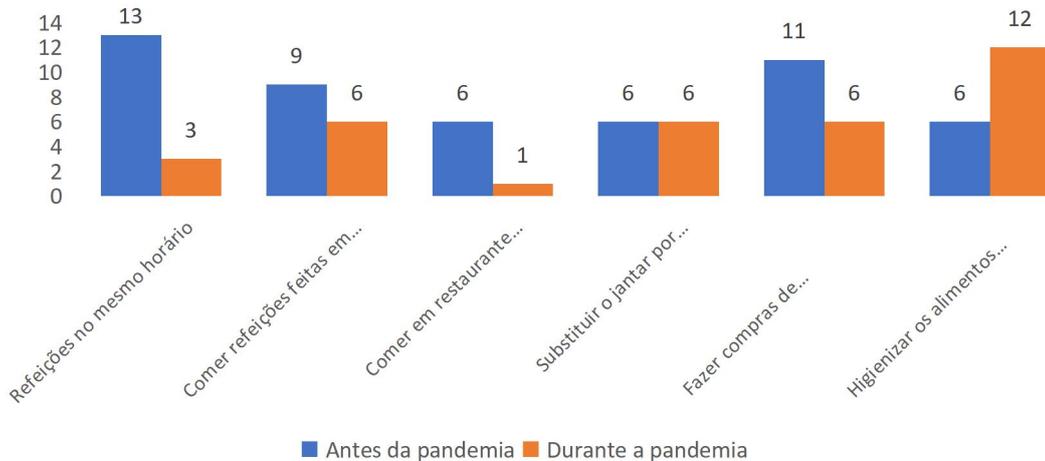
Fonte: os autores, 2022.

Em uma análise comparativa dos hábitos alimentares apresentados no gráfico 3, destacou-se principalmente antes da pandemia um percentual considerável correspondentes a 59% (n=13) de professores que realizavam as refeições no mesmo horário. A alteração deste fato pode se relacionar as demandas de trabalho que aumentaram significativamente durante este período.

Observamos que houve uma diminuição no consumo alimentar em restaurantes diariamente durante a pandemia, o fato pode ser dado devido isolamento social não permitir a circulação de pessoas nas ruas, assim como o comércio fechado e os restaurantes funcionando na maior parte do tempo por delivery.

Em relação às modificações durante a pandemia, o destaque se deu no aumento significativo da higienização dos alimentos, sendo este correspondente a 54,5% (n=12) dos participantes. A preocupação com a propagação da doença e o desconhecimento das fontes de contaminação foram fatores contribuintes para este aumento.

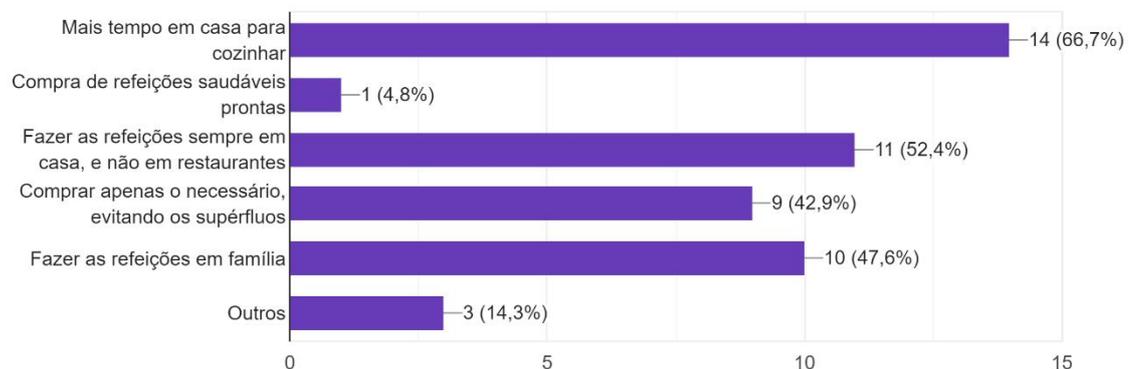
Gráfico 3 – Análise dos hábitos alimentares antes e durante a pandemia, Volta Redonda, Brasil, 2022.



Fonte: os autores, 2022.

É importante destacar que alguns fatores contribuíram para a melhoria nos hábitos alimentares dos professores universitários durante a pandemia. O gráfico 4 apresenta o resultado, tendo como destaque mais tempo em casa para cozinhar (66,7%), seguido de fazer as refeições em casa e não em restaurantes (52,4%) e fazer as refeições em família (47,6%), fatores estes resultantes das medidas restritivas impostas pela pandemia.

Gráfico 4 – Fatores que contribuíram para a melhoria dos hábitos alimentares durante a pandemia, Volta Redonda, Brasil, 2022.



Fonte: os autores, 2022

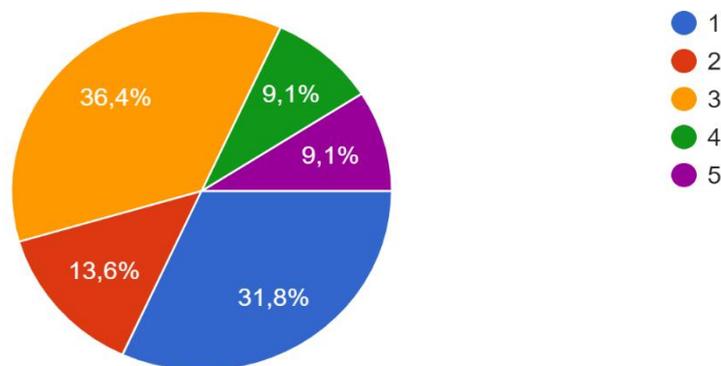
O estresse e ansiedade, surge como decorrência dos persistentes esforços do indivíduo em se adaptar a uma situação existencial ou a alguma experiência que gera

sentimentos de tensão, ansiedade, medo ou ameaça, que pode ser de origem dos fatores interno ou externo. De acordo com Stacciarini et al. (2001) e Favassa et al. (2005), o estresse nem sempre é um fator de desgaste emocional e físico, mas sim, um mecanismo natural de defesa do organismo.

Particularmente no grupo de universitários, docentes e discentes, registra-se na literatura elevação nos níveis de ansiedade, depressão e estresse, comparativamente aos períodos normais (MAIA & DIAS, 2020; SCARMOZZINO & VISIOLI, 2020), o que pode elucidar estas alterações significativas na qualidade do sono e maior consumo de alimentos com elevado teor de açúcar, como o chocolate (SCARMOZZINO & VISIOLI, 2020).

Em análise ao gráfico 5 que apresenta o nível de ansiedade dos professores universitários, podemos observar que 31,8% dos participantes tiveram uma baixa no nível de ansiedade durante o período da pandemia da COVID-19, em contrapartida o nível 3 de ansiedade mostrou uma percentagem de 36,4% e o nível 4, e o nível 5, considerado mais alto, ambos apresentaram uma percentagem de 9,1%.

Gráfico 5 – Análise do nível de ansiedade por conta da pandemia, em que 1 é menos ansioso e 5 é mais ansioso, Volta Redonda, Brasil, 2022.



Fonte: os autores, 2022.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É importante considerar e compreender, no campo individual, como os hábitos alimentares se formam e se modificam, e no campo coletivo, a forma de lidar com o processo de mudança de comportamento. Os costumes estão se tornando cada vez menos saudáveis, em resposta ao contexto de vida da sociedade moderna e, com o impacto gerado pela pandemia, faz-se necessário a retomada da vida saudável para recuperação da qualidade de vida.

A pandemia de COVID-19 gerou impactos significativos nos hábitos alimentares da população, e de forma intensa na vida dos professores. As mudanças ocasionadas pelo confinamento, trouxeram um aumento na quantidade de alimentos preparados em casa. Porém, o aumento da ansiedade proveniente da demanda de atividades aumentada e a incerteza refletida pela pandemia, ocasionou em um consumo de alimentos exagerado.

É possível observar através do presente estudo que a pandemia vem modificando a forma como estes profissionais se alimentam, o que pode gerar consequências futuras para a saúde. Cabe destacar que hábitos alimentares irregulares são fatores de risco para doenças cardíacas, diabetes, hipertensão e obesidade, fato que gera preocupação pelas comorbidades estarem relacionadas as complicações da COVID-19. Desta forma, voltar o olhar para o docente principalmente em tempos difíceis, é dar valor a esse profissional que contribui para educação de milhares de discentes. Destaca-se ainda a relevância **de mais estudos referente aos impactos da pandemia, na qualidade da alimentação consumida e na saúde de professores.**

REFERÊNCIAS

ARORA, Teresa.; GREY, Ian. **Health behaviour changes during COVID-19 and the potential consequences: A mini-review.** Journal of Health Psychology, v. 25, n. 9, p. 1155-1163, 2020.

BARBOSA, A. M.; VIEGAS, M. A. S.; BATISTA, R. L. N. F. F. (2020). **Aulas presenciais em tempos de pandemia: relatos de experiência de professores do Ensino Superior sobre as aulas remotas.** Revista Augustus, 25(51), 255-280.

BRASIL, Ministério da Educação. **Censo da Educação Superior 2019.** Divulgação de resultados. 2020. Disponível em: file:///C:/Users/Hosana%20Lima/Desktop/Apresentacao_Censo_da_Educacao_Superio

r_2019.pdf Acesso em: 12.03.2022.

CUMMINGS JR, ACKERMAN JM, WOLFSON JA, GEARHARDT AN. **COVID-19 stress and eating and drinking behaviors in the United States during the early stages of the pandemic. 2021.** Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666321000714?via%3Dihub> Acesso em: 12.03.2022.

DURÃES, S.A.; SOUZA, T.S.; GOMES, Y.A.R.; PINHO, L. Implicações da Pandemia da Covid-19 nos Hábitos Alimentares. Unimontes Científica, Montes Claros (MG), Brasil, v. 22, n. 2, p. 1-20, jul./dez. 2020.

GODOI, M.; Kawashima, L.B.; Gomes, L.A.; Caneva, C. **O ensino remoto durante a pandemia de covid-19: desafios, aprendizagens e expectativas dos professores universitários de Educação Física.** Research, Society and Development, v. 9, n. 10, e4309108734, 2020.

OLIVEIRA, Wanderson Kleber de; DUARTE, Elisete; FRANÇA, Giovanny Vinícius Araújo de; GARCIA, Leila Posenato. **Como o Brasil pode deter a COVID-19.** Epidemiologia e Serviços de Saúde, v. 29, p. e2020044, 2020.

RIBEIRO-SILVA, Rita de Cássia et al. **Implicações da pandemia COVID-19 para a segurança alimentar e nutricional no Brasil.** Ciência e Saúde Coletiva, v. 25, n. 9, p. 3421-3430, 2020.

UNESCO (2020). **Impact du Covid-19 sur l'éducation.** 2020. Disponível em: <https://fr.unesco.org/covid19/educationresponse>. Acesso em: 12.03.2022.

VENTURA, Deisy de Freitas Lima; RIBEIRO, Helena; GIULIO, Gabriela Marques di; JAIME, Patrícia Constante; NUNES, João; BÓGUS, Cláudia Maria; ANTUNES, José Leopoldo Ferreira; WALDMAN, Eliseu Alves. **Desafios da pandemia de COVID-19: por uma agenda brasileira de pesquisa em saúde global e sustentabilidade.** Cadernos de Saúde Pública, v. 36, p. e00040620, 2020.

Revista Eletrônica Acervo Saúde | ISSN 2178 - 2091- **Sofrimento psíquico de professores universitários durante a pandemia da Covid – 19.**