

CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEÃO SAMPAIO
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO *LATO SENSU*
DOCÊNCIA DO ENSINO SUPERIOR

ISABELE ALVES MENESES

**HÁBITOS ALIMENTARES E QUALIDADE DE VIDA DE
PROFISSIONAIS DOCENTES.**

JUAZEIRO DO NORTE-CE

2024

ISABELE ALVES MENESES

**HÁBITOS ALIMENTARES E QUALIDADE DE VIDA DE
PROFISSIONAIS DOCENTES.**

Trabalho apresentado à coordenação de Pós-Graduação do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio como requisito para obtenção do título de especialista em Docência do Ensino Superior.

Orientador: Cecília Bezerra Leite

JUAZEIRO DO NORTE-CE

2024

RESUMO

Introdução: O ministério da saúde define que a alimentação saudável é fundamental para o bem-estar físico e mental do ser humano, além de fortalecer o sistema imunológico e a saúde no geral. **Referencial teórico:** A definição de comportamento alimentar segundo Souza (2020) diz que é um conjunto de ações que acontece desde o momento da escolha do alimento até o momento da sua ingestão. **Alimentação e Bem-Estar Físico:** Uma dieta adequada fornece os nutrientes necessários para o bom funcionamento do corpo, influenciando positivamente a saúde física dos docentes e contribuindo para a prevenção de doenças. **Aspectos Metodológicos:** A metodologia adotada neste artigo buscou garantir uma revisão abrangente e sistemática da literatura existente sobre a qualidade de vida, alimentação e rotina dos profissionais docentes. **Resultados e Discussão:** Em conclusão, a qualidade de vida dos docentes é influenciada por diversos fatores, incluindo alimentação, rotina de trabalho e condições de trabalho. Portanto, é fundamental adotar medidas que promovam um estilo de vida saudável e equilibrado, garantindo assim o bem-estar físico e mental desses profissionais tão importantes para a sociedade. **Considerações Finais:** A rotina alimentar dos profissionais docentes desempenha um papel crucial na sua saúde, bem-estar e desempenho profissional.

Palavras-Chave: Hábitos alimentares. Qualidade de Vida. Docentes.

ABSTRACT

Introduction: The Ministry of Health defines that healthy eating is fundamental for the physical and mental well-being of human beings, in addition to strengthening the immune system and general health. **Theoretical reference:** The definition of eating behavior according to Souza (2020) says that it is a set of actions that takes place from the moment the food is chosen until the moment it is consumed. **Food and Physical Well-Being:** An adequate diet provides the nutrients necessary for the proper functioning of the body, positively influencing the physical health of teachers and contributing to the prevention of diseases. **Methodological Aspects:** The methodology adopted in this article seeks to ensure a comprehensive and systematic review of the existing literature on the quality of life, nutrition and routine of teaching professionals. **Results and Discussion:** In conclusion, teachers' quality of life is influenced by several factors, including diet, work routine and working conditions. Therefore, it is essential to adopt measures that promote a healthy and balanced lifestyle, thus guaranteeing the physical and mental well-being of these professionals who are so important to society. **Final Considerations:** The eating routine of teaching professionals plays a crucial role in their health, well-being and professional performance.

Keywords: Eating habits. Quality of life. Teachers.

1 INTRODUÇÃO

O ministério da saúde define que a alimentação saudável é fundamental para o bem-estar físico e mental do ser humano, além de fortalecer o sistema imunológico e a saúde no geral. (MINISTÉRIO DA SAUDE, 2017).

O bem-estar mental requer cuidados quando falamos de rotinas intensas de trabalho, podendo citar assim a rotina docente. Fatores ocupacionais podem impactar na saúde, os profissionais docentes diariamente são expostos a rotinas sobrecarregadas, com horários de alimentação irregulares, estando assim elevando o nível de estresse, implicando assim na sua qualidade de vida. (POLTRONIERE et al.,2019)

Santos (2017) e Carvalhedo (2022), em seus estudos trazem que docentes universitários habitualmente possuem mais de um emprego, ou seja, cargas horarias que não seguem um padrão, devido a rotina corrida, os profissionais têm preferência por alimentações rápidas, e em locais próximo e práticos, com objetivo de ganhar tempo de trabalho, reduzindo o tempo disponível para dedicar a alimentação e as refeições diárias. Sendo assim pela praticidade, os docentes acabam tendo preferencias por alimentos de baixo valor nutricional, como exemplo os industrializados, além de substituírem refeições pela praticidade, como trocar almoço por lanches. Alimentos industrializados estes como, macarrão instantâneo, biscoitos e sucos açucarados.

Portanto o estudo apresenta boa relevância quando passamos a analisar os profissionais docentes, pois assim analisaremos a qualidade de vida dos mesmos e como o comportamento alimentar pode interferir na saúde desses indivíduos. Podemos considerar essa pesquisa inovadora tendo em vista que ainda se tem poucos trabalhos com essa temática. A Pesquisa é caracterizada como qualitativa, exploratória-descritiva, e será realizada em uma Instituição de Ensino Superior, localizada na Cidade de Juazeiro do Norte. O estudo tem como objetivo, analisar hábitos alimentares saudáveis e como estes se relacionam com a qualidade de vida no cotidiano de docentes de ensino superior.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 COMPORTAMENTO ALIMENTAR E HÁBITO ALIMENTAR

A definição de comportamento alimentar segundo Souza (2020) diz que é um conjunto de ações que acontece desde o momento da escolha do alimento até o momento da sua ingestão. Dentro também do conceito de Comportamento Alimentar está a forma como o alimento é preparado, o local, e até mesmo os utensílios usados. Sendo assim, a definição de comportamento alimentar é caracterizada como a forma que o indivíduo convive com aquele alimento.

No parágrafo acima podemos compreender melhor como se constrói, ou como se caracteriza um comportamento, evidenciando assim que os profissionais docentes possuem conjunto de ações rotineiras que dificultam a qualidade dos seus hábitos e comportamento alimentar. Quando então definimos hábito alimentar relacionando-o com o consumo, pode-se encontrar que na atualidade é crescente o consumo de alimentos industrializados, podendo ser decorrente do ritmo acelerado qual vive a sociedade hoje, encontrando nos alimentos industrializados uma forma prática de ingestão alimentar, com lanches rápidos, que reduzem assim o tempo de preparo tornado o momento da refeição mais cômodo, deixando assim de dedicar tempo ao preparo de refeições saudáveis. (SODRÉ; MATTOS, 2013)

No estudo de KLOTZ-SILVA et al., (2016) traz uma diferença entre comportamento alimentar e hábito alimentar, mostrando que o comportamento pode estar relacionado a fatores aos aspectos emocionais, pode se dizer psicológicos dos alimentos, já o hábito alimentar tem relação com o consumo dos alimentos.

Portando observamos assim que os hábitos que mostram as preferências de consumos de determinados tipos de alimentos como industrializados, podem acarretar prejuízos físicos ao indivíduo, como exemplo, dores de cabeça, indisposição, sonolência durante a rotina de trabalho, além de carências nutricionais que podem ser constatadas através de exames bioquímicos, todos os prejuízos citados podendo ser decorrentes dos hábitos construídos pelos profissionais, a influência destes não só se observa na saúde física mas pode também se apresentar impactando na saúde mental destes profissionais, quando por exemplo encontramos carências de determinados nutrientes como podem influenciar em níveis de ansiedade, má qualidade de sono. O que trazemos portando no presente parágrafo são pontos que podem reduzir qualidade de vida.

2.2 QUALIDADE DE VIDA

A qualidade de vida pode ser definida e encontrada na teoria de Abraham Maslow, como apontado no estudo de Gomes, Silva e Bergamini (2017). Esta teoria vem trazendo a pirâmide de necessidades, onde coloca que o ser humano possui 5 necessidades fundamentais, sendo estas: fisiológica, segurança, amor, estima e autorrealização. Quando levamos essas necessidades ao ambiente de trabalho, vemos que é necessário que as condições de trabalho forneçam ao indivíduo formas de convívio saudáveis, para assim alcançar as necessidades básicas como a teoria traz, promovendo assim uma boa qualidade de vida, porém nos ambientes estressores, competitivos, não permite que os trabalhadores encontrem essa qualidade de trabalho, podendo assim comprometerem a saúde.

Como já viemos discutindo e caracterizando neste referencial, a rotina docente dependendo de como cada profissional convive com seus hábitos e comportamentos podem comprometer a qualidade de vida dos mesmos, como citado no estudo no parágrafo anterior, a qualidade de vida exige ambientes de trabalho que propiciem convívios saudáveis, dentro disso estão os hábitos de formas de se alimentar. Claro que não podemos generalizar e definir que todos os profissionais do ramo da docência apresentem rotinas não saudáveis, justamente isto que estamos querendo encontrar neste estudo, esse então questionamento. Buscaremos assim identificar quantos desses profissionais podem ter qualidade de vida reduzida por suas rotinas? Será que todos? Ou será que é alta a probabilidade de profissionais docentes com bons hábitos, comportamentos, e boa qualidade de vida?

Pereira et al, (2012) mostra que as preocupações relacionadas a qualidade de vida se dão com o objetivo de aumentar a expectativa de vida, ou seja, reduzir a mortalidade. Portanto quando falamos em qualidade de vida, falamos em saúde. Quando se busca conceituar qualidade de vida, o mesmo autor relata que não se limita apenas a fatores relacionados a saúde, mas também, as relações de família, amigos, ambientes de trabalho, tornando assim amplo o que se deve ser feito para alcançar a qualidade de vida qual se almeja por parte da sociedade.

Sendo assim ao final deste referencial podemos ver que para alcançar uma boa qualidade de vida faz-se necessário um conjunto de ações, que não necessariamente se limite apenas ao ambiente de trabalho.

2.3 ALIMENTAÇÃO E SAÚDE DOS PROFESSORIS DOCENTES

Importância da Alimentação Adequada: Uma alimentação equilibrada é fundamental para a manutenção da saúde física e mental, contribuindo para o bom desempenho profissional e qualidade de vida (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017; RODRIGUES et al., 2019).

Desafios na Alimentação dos Docentes: A rotina agitada e as longas horas de trabalho podem levar os docentes a fazerem escolhas alimentares inadequadas, priorizando alimentos rápidos e de baixo valor nutricional, o que pode resultar em problemas de saúde a longo prazo (SANTOS, 2017; MENDONÇA et al., 2015).

2.4. IMPACTO DA ALIMENTAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA DOS DOCENTES

Alimentação e Bem-Estar Físico: Uma dieta adequada fornece os nutrientes necessários para o bom funcionamento do corpo, influenciando positivamente a saúde física dos docentes e contribuindo para a prevenção de doenças (RODRIGUES et al., 2019).

Alimentação e Bem-Estar Mental: A alimentação saudável também desempenha um papel importante na saúde mental, influenciando o humor, a cognição e a capacidade de enfrentar o estresse e as demandas profissionais (SOUSA et al., 2019).

2.5. ESTRATÉGIAS PARA MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA E ALIMENTAÇÃO DOS DOCENTES

Promoção de Hábitos Alimentares Saudáveis: Incentivar a adoção de uma alimentação equilibrada e fornecer informações sobre nutrição pode ajudar os docentes a fazerem escolhas alimentares mais saudáveis e melhorar sua qualidade de vida (SOUSA et al., 2019).

Ambiente de Trabalho Saudável: Criar um ambiente de trabalho que valorize o bem-estar dos docentes, oferecendo suporte psicológico e condições adequadas para alimentação e descanso, é essencial para promover uma melhor qualidade de vida (Garcia, Oliveira, & Barros, 2008; Cruz, Almeida, Fialho, Rodrigues, Figueiredo, & Oliveira, 2015).

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A pesquisa bibliográfica foi realizada em bases de dados acadêmicas reconhecidas, incluindo PubMed, Scopus, Web of Science e SciELO, utilizando palavras-chave relacionadas ao tema, como "qualidade de vida", "alimentação", "profissionais docentes", "bem-estar físico e mental", "rotina de trabalho", entre outras.

A metodologia adotada neste artigo buscou garantir uma revisão abrangente e sistemática da literatura existente sobre a qualidade de vida, alimentação e rotina dos profissionais docentes. A análise cuidadosa dos dados permitirá uma compreensão aprofundada dos desafios enfrentados pelos docentes e das intervenções potenciais para melhorar seu bem-estar físico e mental.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A qualidade de vida é um conceito amplo e complexo que abrange diversos aspectos da vida de um indivíduo, incluindo saúde física, mental, emocional e social, além de fatores como trabalho, educação, lazer e relações familiares (Gordia, Quadros, Oliveira; Miettnem, 1987; Panzini, Rocha, Bandeira, & Fleck, 2007; Saaed & Farooqi, 2014). Para os profissionais docentes, a busca por uma boa qualidade de vida é desafiadora, especialmente devido às exigências da profissão e às mudanças na rotina de trabalho, como a transição para o ensino remoto durante a pandemia de Covid-19 (LIMA, 2020).

A alimentação desempenha um papel crucial na qualidade de vida dos docentes, influenciando tanto o bem-estar físico quanto o mental. Uma alimentação adequada proporciona o aporte nutricional necessário para satisfazer as necessidades fisiológicas diárias e contribui para a prevenção, tratamento e controle de diversas patologias (RODRIGUES et al., 2019). No entanto, a rotina agitada e as longas horas de trabalho dos docentes muitas vezes levam a escolhas alimentares inadequadas, priorizando alimentos rápidos e de baixo valor nutricional (SANTOS, 2017; MENDONÇA et al., 2015). Este padrão alimentar inadequado pode resultar em problemas de saúde a longo prazo, tanto físicos quanto psicológicos, afetando a capacidade de trabalho e produtividade (MUSSOI, 2019; SOUSA et al., 2019).

Além dos desafios relacionados à alimentação, os docentes enfrentam outras barreiras que impactam negativamente sua qualidade de vida, como extensas cargas horárias, excesso de tarefas burocráticas e falta de tempo para atividades de lazer e prática esportiva (DIAS et al., 2020; DINIZ, 2018). Estes fatores, combinados com as pressões do ambiente de trabalho e as contradições salariais e de carga horária, podem levar ao esgotamento físico e mental dos docentes (Conceição et al., 2012; Pimenta & Anastasiou, 2014; Saaed & Farooqi, 2014).

Para melhorar a qualidade de vida dos docentes, é fundamental promover hábitos alimentares saudáveis e incentivar a prática regular de atividades físicas. Estratégias que fornecem informações sobre nutrição e orientam sobre a importância de um estilo de vida saudável devem ser enfatizadas (SOUSA et al., 2019). Além disso, medidas que visam reduzir a carga de trabalho, valorizar a figura do docente e

oferecer suporte psicológico são essenciais para garantir um ambiente de trabalho mais saudável e equilibrado (Garcia, Oliveira, & Barros, 2008; Cruz, Almeida, Fialho, Rodrigues, Figueiredo, & Oliveira, 2015; Gomes, Sanchez, Sanchez, Sbroggio, Arantes, Silva, Barbosa, & Porto, 2017).

Em conclusão, a qualidade de vida dos docentes é influenciada por diversos fatores, incluindo alimentação, rotina de trabalho e condições de trabalho. Portanto, é fundamental adotar medidas que promovam um estilo de vida saudável e equilibrado, garantindo assim o bem-estar físico e mental desses profissionais tão importantes para a sociedade.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A rotina alimentar dos profissionais docentes desempenha um papel crucial na sua saúde, bem-estar e desempenho profissional. A adoção de hábitos alimentares saudáveis e conscientes é fundamental para garantir energia, concentração, qualidade de vida e eficácia no exercício da profissão docente, contribuindo assim para um ambiente de ensino mais positivo e produtivo.

6. REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**, Brasília, 2017.

CARVALHEDO et al., 2022. **Hábitos alimentares e estado nutricional de docentes da área da saúde de uma Instituição de Ensino Superior de Várzea Grande – MT durante a pandemia**. X Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag (ISSN 2594-6757).

Cruz, A. M. Almeida, N. G. Melo Filho, A. V. Rodrigues, D. P. Figueiredo, J. V., & Oliveira, A. C. S. (2015) **Percepção da enfermeira docente sobre sua qualidade de vida**. Revista Rene, 16(3), 382-390.

FIGUEIREDO et al., 2020. **Doenças crônicas não transmissíveis e suas implicações na vida de idosos dependentes**. Ciência & Saúde Coletiva, 26(1):77-88, 2021

GALLON, Carin Weirich; WENDER, Maria Celeste Osório. **Estado nutricional e qualidade de vida da mulher climatérica**. Artigos Originais • Rev. Bras. Ginecol. Obstet. 34 (4) • Abr 2012 • <https://doi.org/10.1590/S0100-72032012000400007>

GOMES, J; SILVA, A. S; BERGAMINI, G. B. **Saúde e Qualidade de Vida: Influência do Stress no Ambiente de Trabalho**. Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Ariquemes: FAEMA, v.8, n.2, jul-dez 2017.

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.

MINAYO, M. C. de S. (Org.). O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 14ª ed. Rio de Janeiro: Hucitec, 2014. 408 p

PEREIRA et al., 2012. **Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação**. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.26, n.2, p.241-50, abr./jun. 2012

Poltronieri TS, Gregoletto MLO, Cremonese C. **Padrões alimentares e fatores associados em docentes de uma instituição privada de ensino superior.** Cad Saude Colet 2019; 27(4):390-403.

SANTOS MPG, SILVA KKD. **Níveis de estresse e Qualidade de Vida de Professores de ensino superior.** Rev Enferm UFSM 2017 Out./Dez. 2017.
SIEBRA, K. L. A. B.; ARRAES, J. C. C.; SANTOS, D. B.; NASCIMENTO, C. H.; LEANDRO, I. V. A.; BASÍLIO, C. A. S. **Promovendo saúde: um elo de cuidados no tratamento não medicamentoso de doenças crônicas na terceira idade.** Revista Interfaces. v.7, n. 1, p. 250-254, 2019

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.

Souza, M. P. G., et al. (2020). **Comportamento Alimentar e Fatores Associados em Servidores: Contribuições Para a Saúde Coletiva.** Rev. Aten. Saúde, São Caetano do Sul, 18(63), 99-109.

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.

KLOTZ-SILVA, J.; PRADO, S. D.; SEIXAS, C. M. **Comportamento alimentar no campo da Alimentação e Nutrição: do que estamos falando?** Physis Revista de Saúde Coletiva, v. 26, n. 4, p. 1103-1123, 2016.

Cruz, A. M. Almeida, N. G. Melo Filho, A. V. Rodrigues, D. P. Figueiredo, J. V., & Oliveira, A. C. S. (2015) Percepção da enfermeira docente sobre sua qualidade de vida. Revista Rene, 16(3), 382-390.