

ANÁLISE DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DOS PROFESSORES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DO NOROESTE FLUMINENSE

Sabrina Bonifácio Silva
Acadêmica de Nutrição, Centro Universitário Redentor – Itaperuna – RJ

Vagner Rocha Simonin de Souza
Nutricionista, Doutor em Química Biológica, Centro Universitário Redentor – Itaperuna – RJ
vagner.souza@uniredentor.edu.br

RESUMO

O objetivo deste projeto tem como finalidade explorar o desenvolvimento de comportamentos alimentares e estados corporais dos professores de uma Instituição de Ensino Superior no noroeste Fluminense. A coleta de dados foi realizada através de um questionário quantitativo utilizando a ferramenta *Google Forms*, com o objetivo de coletar dados socioeconômicos, aplicar o questionário BSQ (*Body Shape Questionnaire*) e o TFEQ-R21, que são modelos para produzir resultados numéricos sobre a imagem corporal e o comportamento alimentar das pessoas. A amostra foi composta por 29 professores universitários de ambos os sexos, que após a análise dos dados, percebeu-se que mais de 50% dos professores têm alguma preocupação com relação a sua autoimagem corporal e existe uma alta prevalência de descontrole alimentar nessa amostra. A partir dos dados coletados conclui-se que provavelmente o estilo de vida estressante e o aumento das atividades laborais desses profissionais podem ter influenciado no resultado desse estudo.

PALAVRAS-CHAVE: Avaliação da Imagem Corporal; Transtornos Alimentares; Saúde Mental do Professor; Descontrole Alimentar; Restrição Cognitiva; Alimentação Emocional

INTRODUÇÃO

A influência do estresse no comportamento alimentar das pessoas é um tema amplamente estudado e compreendido. O estresse pode desencadear uma série de alterações no padrão alimentar, levando a escolhas alimentares menos saudáveis. Em momentos de estresse, é comum recorrer a alimentos ricos em açúcares, gorduras e carboidratos simples, que proporcionam uma sensação momentânea de prazer e conforto. Esse comportamento pode resultar em episódios de comer emocional, em que a comida é utilizada como uma forma de

alívio temporário do estresse. Além disso, o estresse crônico pode levar a alterações hormonais que afetam o apetite e a saciedade, levando a um desequilíbrio na ingestão calórica. Portanto, compreender a influência do estresse no comportamento alimentar é fundamental para promover estratégias de manejo do estresse e intervenções nutricionais adequadas, visando à promoção de escolhas alimentares saudáveis e ao bem-estar geral das pessoas. (LIPP E ROCHA, 2019)

Os professores universitários normalmente se envolvem em atividades relacionadas a múltiplos empregos, viagens variadas e horários de trabalho irregulares, esta rotina reflete na sua dieta e qualidade de vida, a necessidade de alimentação próxima ao local de trabalho, para não perder tempo. O almoço e/ou jantar são frequentemente substituídos por fast food, eles são altos em calorias e valor nutricional baixo e assim podendo causar problemas de saúde no futuro, físico e psicológico (SANTOS, 2017).

Diversas pesquisas têm destacado a influência do ambiente de trabalho no comportamento alimentar dos indivíduos. Segundo um estudo realizado por Azeredo et al. (2017), os professores universitários são influenciados por fatores internos e externos ao ambiente acadêmico, como horários irregulares, estresse ocupacional, disponibilidade de alimentos no campus e interações sociais. Esses fatores podem levar a escolhas alimentares inadequadas, contribuindo para o desenvolvimento de problemas de saúde, como obesidade e doenças crônicas.

Além disso, o comportamento alimentar dos professores universitários pode ter um impacto direto na alimentação dos estudantes. Um estudo conduzido por Castro et al. (2020) evidencia que os estudantes universitários são influenciados pelos comportamentos alimentares observados em seu ambiente acadêmico, tornando os professores modelos importantes para a adoção de hábitos alimentares saudáveis. Assim, se os professores universitários adotarem escolhas nutricionais saudáveis, eles podem exercer uma influência positiva na alimentação e no estilo de vida dos estudantes.

Ao compreender melhor o comportamento alimentar dos professores universitários e identificar as melhores estratégias para promover escolhas alimentares saudáveis, será possível desenvolver intervenções eficazes e direcionadas para melhorar a saúde e o bem-estar tanto dos docentes quanto dos estudantes. Esses esforços podem contribuir para a criação de um ambiente acadêmico mais saudável, promovendo o sucesso educacional e o bem-estar geral de toda a comunidade universitária.

METODOLOGIA

O estudo foi de caráter quantitativo e transversal, desenvolvido no Centro Universitário Redentor de Itaperuna-RJ. Para realização da pesquisa foi criado um formulário online iniciando pela assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) e dando seguimento com as questões relacionadas aos dados sociodemográficos, seguidas de dois questionários para avaliação do comportamento alimentar por meio do *Three Factor Eating Questionnaire-R21* (THOLIN et al, 2005) e a percepção corporal através do *Body Shape Questionnaire -BSQ* (COOPER et al., 1987). Em seguida, os dados obtidos foram analisados no Microsoft Excel 365, onde foi realizado a análise dos dados.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O estudo foi composto por 29 professores universitários que aceitaram a participação no estudo. Em relação aos dados sociodemográficos, pode-se destacar que o sexo biológico predominante foi o feminino com 75,9% e 24,1% sendo do sexo masculino. Em relação à faixa etária, em sua maioria os professores estão entre 32 e 38 anos. A maioria deles moram com pessoas em sua residência, com renda mensal de 5 ou mais salários-mínimos.

Sobre o resultado do BSQ (Body Shape Questionnaire) 44,8% dos professores entrevistados apresentam ausência de preocupação com a imagem corporal, sendo a maior porcentagem. Porém a soma dos resultados restantes é de 55,2% ultrapassando a metade do número de participantes, ou seja, a maioria dos professores têm algum tipo de preocupação com o seu estado corporal.

Tabela 1 – Avaliação da preocupação com a autoimagem corporal dos professores

Nível de preocupação	%	n
Ausência	44,8%	13
Leve	31,0%	9
Moderada	20,7%	6
Grave	3,5%	1

Fonte: Autores (2023)

Os problemas com a autoimagem corporal são comuns entre os professores universitários, que podem estar expostos a padrões estéticos exigentes no ambiente acadêmico. A insatisfação com o corpo pode levar a comportamentos restritivos e a busca por dietas

restritivas, como forma de se adequarem a esses padrões. Isso pode resultar em uma relação prejudicial com a alimentação, impactando a saúde mental e física dos professores universitários (FERREIRA et al., 2020).

Analisando o TFEQ-R21 (tabela 2), é possível observar que os colaboradores analisados apresentaram um índice de $48,14 \pm 20,86$ relacionado ao descontrole alimentar e apresentam um índice de $33,33 \pm 11,36$ relacionado aos padrões de restrição cognitiva.

Tabela 2 – Avaliação do comportamento alimentar segundo a alimentação emocional, cognitivo e descontrole alimentar

Variáveis	Score Médio	Desvio Padrão
Restrição Cognitiva (RC)	33,33	11,36
Descontrole Alimentar (DA)	48,14	20,86
Alimentação Emocional (AE)	22,22	17,64

Fonte: Autores (2023)

Estudos têm destacado a prevalência desses comportamentos entre professores universitários, associados a fatores como a pressão por produtividade, o estresse crônico e a busca por padrões estéticos idealizados. A restrição alimentar cognitiva, caracterizada pela rigidez em relação à alimentação e à contagem de calorias, pode resultar em déficits nutricionais, impactando a saúde e o bem-estar desses profissionais (BENTO et al., 2019).

O descontrole alimentar, por sua vez, é influenciado por diversos fatores, incluindo o estresse ocupacional, a falta de tempo para refeições adequadas e a busca de alívio emocional por meio da comida. Esses episódios de descontrole podem levar a sentimento de culpa e autorrecriminação, contribuindo para um ciclo de comportamentos alimentares disfuncionais (NUNES et al., 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, o comportamento alimentar de professores universitários com altos índices de restrição alimentar cognitiva, descontrole alimentar e problemas relacionados à autoimagem corporal apresenta um desafio significativo para a promoção da saúde e bem-estar desses profissionais. A compreensão dessas questões é fundamental para a implementação de intervenções adequadas, que visem a conscientização sobre uma alimentação equilibrada, o suporte emocional e nutricional, e a criação de um ambiente acadêmico que valorize a diversidade corporal e promova uma cultura de aceitação. Dessa forma, poderemos contribuir

para a melhoria da qualidade de vida e saúde desses professores, promovendo uma relação saudável com a alimentação e uma imagem corporal positiva.

REFERÊNCIAS

- AZEREDO, C. M., REZENDE, L. F. M., & CANELLA, D. S. **Comportamento alimentar e escolhas alimentares em ambiente de trabalho: uma revisão sistemática.** Cadernos de Saúde Pública, 2017; 33(4)
- BENTO, I. C., PAIVA, M. H., VASCONCELOS, F. D. A. G. **O comportamento alimentar dos professores universitários e a relação com a atividade física.** Ciência & Saúde Coletiva. 2019; 24(10), 3809-3818.
- CASTRO, I. A., BARROS, A. L., SILVA, F. C., LIMA, A. C., AZEREDO, C. M., & REZENDE, L. F. **Influência do comportamento alimentar dos professores universitários na alimentação dos estudantes.** Revista de Nutrição, 2017; 33
- COOPER P.J.; TAYLOR M.J.; COOPER Z.; FAIRBURN C.G. **The development and validation of the body shape questionnaire.** Int J EatDisord. v.6(4):485-94, 1987.
- FERREIRA, C., TRINDADE, I. A., PINHEIRO, M. R. **Imagem corporal e sintomatologia de transtornos alimentares em estudantes universitárias.** Psicologia: Reflexão e Crítica. 2020; 33
- LIPP, M. E. N. e ROCHA, J. C. **Estresse e alimentação: uma revisão crítica.** Estudos de Psicologia. 2019; 36.
- NUNES, M. A., PINHO, L., SOUZA, G. C., VEDOVATO, G. M. **Descontrole alimentar e estresse ocupacional em professores de escolas públicas.** Psicologia em Pesquisa. 2018; 12(1), 79-88.
- 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
- THOLIN S, RASMUSSEN F, TYNELIUS P, KARLSSON J. **Genetic and environmental influences on eating behaviour: the Swedish young male twins study.** Am J Clin Nutr. 2005; 81:564-9