

**CENTRO PAULA SOUZA  
ETEC IRMÃ AGOSTINA  
Técnico em Nutrição e Dietética - Médiotec**

**Nathalie Silva de Oliveira  
Luiza Gomes Domingues  
Juliana Moura de Oliveira  
Ananda Emilly Silva Gomes**

**O PERFIL ALIMENTAR DE DOCENTES DO MUNICÍPIO DE SÃO  
PAULO APÓS O RETORNO AS AULAS PRESENCIAIS.**

**São Paulo**

**2022**

**Nathalie Silva de Oliveira**  
**Luiza Gomes Domingues**  
**Juliana Moura de Oliveira**  
**Ananda Emilly Silva Gomes**

**O PERFIL ALIMENTAR DE DOCENTES DO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO APÓS O RETORNO AS AULAS PRESENCIAIS.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Nutrição e Dietética da ETEC Irmã Agostina, orientado pelo Prof. Amanda Barbosa Neto, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Nutrição e Dietética.

**São Paulo**

**2022**

## **O PERFIL ALIMENTAR DE DOCENTES DO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO APÓS O RETORNO AS AULAS PRESENCIAIS.**

### **THE FOOD PROFILE OF TEACHERS IN THE MUNICIPALITY OF SÃO PAULO AFTER THEIR RETURN TO CLASSES.**

OLIVEIRA, Nathalie Silva de<sup>1</sup>, DOMINGUES, Luiza Gomes<sup>1</sup>, OLIVEIRA, Juliana Moura de<sup>1</sup>; GOMES, Ananda Emilly Silva<sup>1</sup>; BARBOSA NETO, Amanda<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso Técnico em Nutrição e Dietética da Escola Técnica Estadual Irmã Agostina. SP, Brasil.

<sup>2</sup>Docente do Curso Técnico em Nutrição e Dietética da Escola Técnica Estadual Irmã Agostina e do Centro Universitário Anhanguera de São Paulo campus Santana. SP, Brasil.

E-mail: nathalie.oliveira5@etec.sp.gov.br

---

**RESUMO:** O professor é um profissional essencial para a sociedade, neste ofício é necessário responsabilidade e comprometimento, dessa forma vimos que é importante ter uma boa saúde pois, há uma demanda física e psíquica e a alimentação inadequada pode influenciar de forma negativa. Com a pandemia do COVID-19, hábitos foram influenciados pelo distanciamento social. Este trabalho tem como objetivo avaliar o perfil alimentar dos professores do município de São Paulo após o retorno as aulas presenciais. O estudo foi realizado com os docentes de uma escola técnica estadual e de universidade. Os professores preencheram um questionário estruturado e que continha perguntas sobre consumo alimentar intitulado de questionário de frequência alimentar (QFA) que dividia os alimentos em dois grandes grupos intitulados “grupo de fibras” e “grupo de gorduras”. Participaram desse estudo 16 professores, sendo 04 do sexo masculino e 12 do sexo feminino. Os resultados revelam que na pandemia o consumo de ultra processados se intensificou negativamente. A análise demonstra que 50% dos docentes estavam em sobrepeso e apontou um consumo excessivo de gorduras em ambos os sexos. Conclui-se a importância de promover orientação nutricional aos docentes com o intuito de proporcionar mudanças positivas em sua alimentação e uma boa qualidade de vida.

**PALAVRAS-CHAVE:** Docentes, Guias Alimentares, Alimentos Industrializados, Comportamento Alimentar

**ABSTRACT:** The teacher is a very important professional in society, who requires responsibility and commitment, this requires having good health because it demands great physical and psychological efforts, which can negatively influence food. Individual habits were completely modified as a result of this social distancing, leading to harmful habits in terms of food. This work aims to evaluate the dietary profile of teachers in the city of São Paulo after the pandemic. The study was carried out with teachers from a technical school and an academic unit. Teachers completed a food frequency questionnaire (FFQ) through a link sent to them by our advisor. 16 teachers participated in this study, 04 male and 12 female. The results reveal that in the pandemic, the consumption of ultra-processed foods intensified negatively, causing poor diet. The analysis shows that 50% of the teachers were overweight daily and pointed to an excessive consumption of fats, dietary fiber and sucrose of both sexes. It is important to promote nutritional guidance to teachers in order to provide positive changes in their diet and a good quality of life.

**KEYWORDS:** Faculty, Food Guide, Industrialized Foods, Feeding Behavior

## 1. INTRODUÇÃO

A questão nutricional ocupa hoje um lugar de destaque no contexto mundial. Pode-se perceber uma grande preocupação com a nutrição adequada e com as consequências de uma alimentação inadequada. A alimentação é uma necessidade básica do ser humano e o ato de se alimentar, embora possa parecer simples, envolve uma multiplicidade de aspectos que influenciam a qualidade de vida do indivíduo (ZANCUL, 2004).

Os hábitos alimentares da população brasileira vêm passando por várias transformações nas últimas décadas, promovendo impactos nem sempre positivos sobre o estado de saúde e nutrição. As modificações no estilo de vida são graças a urbanização e industrialização crescente (MENDONÇA; ANJOS, 2004; NOVAES, 2004).

A pandemia pelo coronavírus (Covid-19) no ano de 2020 acarretou mudanças de comportamento e atitudes em nível global a fim de reduzir o contágio pelo vírus (DEMOLINER; DALTÓE, 2020). Segundo Malta et al., (2020) e Ponti et al., (2020), se tratando do cenário brasileiro, o Ministério da Saúde recomendou medidas higiênicas de

seguimento individual tais como higienização de mãos e uso de máscaras, e medidas de alcance mútuos como, evitar aglomerações, fechamento temporário de escolas e universidades e foi dada a restrição social, que foi a medida mais difundida pelas autoridades para evitar disseminação do vírus em grande escala.

Com isso houve um fortalecimento das redes de supermercados com vendas virtuais (SCHNEIDER et al., 2020) e aplicativos de *delivery* de comida pronta, ampliando a aquisição de alimentos rápidos ou do tipo *fast-food* (BOTELHO; CARDOSO; CANELLA, 2020). Não se sabe ao certo se a pandemia possibilitou o maior consumo de alimentos saudáveis ou de não saudáveis como os alimentos ultra processados (AUP) (MONTEIRO et al., 2019).

O aumento da disponibilidade e do consumo de alimentos ultra processados tem sido associado ao aumento das doenças crônicas não transmissíveis (FIOLET et al., 2018; RICO-CAMPÀ et al., 2019; SROUR et al., 2019), incluindo obesidade (ASKARI et al., 2020), problemas cardiovasculares, câncer, depressão; asma e respiração ofegante; distúrbios gastrointestinais, síndrome da fragilidade e também mortalidade por todas as causas, cardiovasculares e por câncer (FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS, 2019).

No seguinte trabalho temos como objetivo verificar o perfil alimentar em docentes após o retorno as aulas presenciais.

## **2. DESENVOLVIMENTO**

### **2.1 DOCENTES**

Os profissionais da educação desenvolvem as atividades mais importantes na sociedade. Exige tempo e comprometimento com a formação dos alunos e tarefas propostas aos estudantes, o trabalho docente se relaciona com a realização de serviços administrativos na prática pedagógica, preparação de planos e projetos escolares e avaliações acadêmicas de produções dos alunos. A performance dessas atividades requisita uma boa saúde física e mental por demandar grandes esforços físicos e psíquicos (CARLOTTO, 2002).

O professor universitário é um profissional caracterizado por uma rotina com múltiplos empregos, múltiplas jornadas e horários irregulares de trabalho. Esta rotina

pode refletir na alimentação, propiciando maus hábitos alimentares (BRAGA, PATERNEZ, 2011).

Atualmente, nota-se a necessidade crescente da população por alimentação próxima ao local de trabalho, com o intuito de evitar perda de tempo; o que conduz frequentemente à substituição do almoço tradicional por lanches. Visando atender significativa parcela de público consumidor, que, além de ser obrigada a se alimentar fora de casa, também tem pressa e procura por refeições rápidas, proliferaram-se em número e variedade as redes de *fast-foods* (COUTINHO; CARVALHO, 2001).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2003), vem ocorrendo mudanças progressivas no estilo e alimentação das pessoas de todo o mundo.

## **2.2 A PANDEMIA COVID-19**

Segundo Dutra et al. (2020) uma pandemia pode ser definida, por uma disseminação mundial de determinada doença infecciosa. No decorrer de 20 anos já ocorreram duas pandemias devido ao Coronavírus a Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) -CoV, ocorrida em 2002 e a Middle East Respiratory Syndrome (MERS) –CoV, ocorrida em 2012.

No ano de 2019, em dezembro, se iniciou o surto de uma nova cepa do Corona vírus (SARS-CoV-2), a doença que gera o vírus é a COVID-19, “co” significa corona, “vi” significa vírus e “d” para doença. Sua primeira aparição aconteceu na cidade de Wuhan, província de Hubei na China, em 30 de janeiro de 2020 foi declarada emergência de saúde pública e em 11 de março de 2020 foi estabelecida oficialmente o surgimento de uma pandemia da doença. Dutra et al. (2020)

Segundo Singhal (2020) nos dias de hoje, o vírus é transmitido através da inalação ou o contato direto com gotículas infectadas, os sintomas mais comuns após a infecção podem ser, febre constante, fadiga, tosse decorrente, perda de paladar ou olfato cansaço e nos casos mais graves pode causar, pneumonia viral, insuficiência cardíaca aguda e lesão renal aguda 80% dos indivíduos foram contaminados de forma leve, 14% de forma grave e 5% de forma crítica. O tempo de internação pode variar de 1 até 14 dias, mas alguns infectados podem não manifestar sintomas (indivíduos assintomáticos).

Frente a essa situação, o governo federal, estadual e municipal implantou medidas de combate e prevenção contra o coronavírus a fim de mitigar o contágio comunitário, figurando-se como medida salutar o isolamento social. Em virtude disso, houve a necessidade de adequação normativa para a manutenção dos empregos, tal como estabilidade dos profissionais autônomos (PINHO, et al., 2020).

Hábitos individuais foram completamente modificados, resultantes desse distanciamento social, chamando atenção principalmente para os hábitos alimentares (STEELE et al., 2020). Em um estudo realizado nos Estados Unidos, observou-se que desde o início da pandemia ocorreu um aumento no consumo de alimentos ultra processados pelos americanos, como batata frita, chocolate, refrigerante e sanduíches, ou seja, alimentos com uma alta densidade energética (MALTA; GRACIE, 2020).

### **2.3 GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA**

De acordo com Martins (2013) o Guia Alimentar é um instrumento oficial que consiste para o conjunto de orientações alimentares para a população brasileira a partir de 2 anos de idade e tem por finalidade contribuir com as diretrizes de práticas alimentares que tem em vista a promoção da saúde e a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

Segundo Ramos (2020) é recomendado no Guia a base para uma alimentação apropriada e saudável para o indivíduo o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados e que seja evitado o consumo de ultra processados, pelo motivo de terem baixa qualidade nutricional sendo ricos em açúcar, gorduras, sal e aditivos, os alimentos ultra processados causam danos a saúde.

### **2.4 CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS SEGUNDO O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA**

Conforme Menegassi (2018) os alimentos no Guia Alimentar são classificados de acordo com o seu grau de processamento: Alimentos in natura ou minimamente processados; ingredientes culinários; processados; e ultra processados.

De acordo com Ramos (2020) alimentos in natura são aqueles obtidos diretamente das plantas ou animais, tais como folhas e frutos, ovos e leite. Alimentos minimamente processados são alimentos in natura que foram submetidos a limpeza, remoção de partes

não comestíveis ou não desejáveis, secagem, lavagem e outros processos sem quaisquer modificações no alimento, como adicionar sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original que possa modificar a sua textura, cor, cheiro e gosto. Ingredientes culinários são preparações culinárias com base em alimentos in natura ou minimamente processados. Baseando-se em os óleos, gorduras, sal e o açúcar para poder contribuir, diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem que fique nutricionalmente desbalanceada. Alimentos processados são alimentos modificados do seu estado natural pela indústria com a adição de sal, de açúcar ou de outra substância de uso culinário a alimentos in natura ou minimamente processados para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar. Alimentos ultra processados são produtos pronto para o consumo, que passaram por um maior processamento industrial. Possuem alta adição de açúcares, gorduras e aditivos.

## **2.5 HISTÓRIA DO ALIMENTO ULTRAPROCESSADO**

Segundo Pinheiro (2005) os alimentos ultra processados surgem na época contemporânea que é caracterizado pela revolução industrial, ela atinge a expansão de áreas rurais e cidades. A Revolução Industrial atinge os alimentos através do desenvolvimento da indústria alimentícia, como alimentos feito à mão e iniciado por uma fábrica. Alimentos prontos para consumo, como barras de chocolate, leite em pó e leite condensado.

Conforme Louzada Mlc et al, (2021) Alimentos ultra processados, como definidos pela classificação NOVA, são formulações industriais de substâncias extraídas ou derivadas de alimentos, que contêm pouco ou nenhum alimento inteiro em sua composição e que são tipicamente adicionadas de flavorizantes, corantes, emulsificantes e outros aditivos que modificam os atributos sensoriais do produto. Os ingredientes e procedimentos utilizados na fabricação de alimentos ultra processados visam criar produtos de baixo custo, hiper palatáveis e convenientes, com potencial para substituir alimentos in natura ou minimamente processados.

## **2.6 OS ALIMENTOS ULTRA PROCESSADOS NA ATUALIDADE**

Com base na pesquisa de Lima et al., (2015) o sistema alimentar vem passando por diversas modificações ao longo dos anos, com isso os alimentos in natura e minimamente processados vem sendo menos consumidos entre a população atualmente.



A preferência de muitos indivíduos hoje em dia são os alimentos processados e ultra processados, o que pode estar ligado ao aumento do ganho de peso da população.

## **2.7 O IMPACTO DO ALIMENTO ULTRAPROCESSADO NA SAÚDE DOS ADULTOS**

Na rotina da vida moderna as pessoas buscam por praticidade e facilidade, afetando na alimentação e na saúde das pessoas ao que diz respeito a escolha alimentar. Dessa forma os alimentos ultra processados vem recebendo numeroso destaque no consumo, seja pela simplicidade ou redução no tempo de preparo. No entanto, um dos problemas que envolvem o alto consumo desses alimentos é o desencadeamento de DCNT (MARTINS, 2019).

Conforme Almeida (2018) a alimentação dos adultos vem ficando cada vez mais dependente dos alimentos ultra processados e pobre em frutas, legumes e verduras, o que pode estar contribuindo para a diminuição do consumo de outros nutrientes como: vitaminas e minerais e favorecendo a deficiência nutricional.

Segundo Aguayopatrón e La Barca (2017) os microrganismos vivem no sistema gastrointestinal humano, de modo que são um habitat de vírus, bactérias, fungos entre outros. Lane et al. (2020) eles desempenham funções importantes do sistema imunológico do corpo e o desequilíbrio, podendo provocar diversas alterações irreversíveis.

Lane et al. (2020) relata que alguns componentes dos alimentos que não podem ser digeridos por enzimas humanas são decompostos por meio de suas vias metabólicas, sendo produzido nesse processo, nutrientes, vitaminas e metabólitos, como ácidos graxos de cadeia curta. Schnabel et al. (2018), no entanto, quando a microbiota intestinal é afetada pela ingestão de produtos processados e ultra processados, ele fica vulnerável a inúmeros tipos de doenças, como por exemplo, as doenças gastrointestinais.

## **2.8 RELAÇÕES DAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS COM O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRA PROCESSADOS**

Bonfim e Amar (2017) entendem que nos dias de hoje, o consumo de ultra processados tem aumentado em ritmo acelerado devido ao estilo de vida da sociedade, a renda da população, insegurança alimentar e a facilidade e agilidade para o consumo, acarretou muitas alterações nos hábitos alimentares da população. Deste modo, esse tipo

de alimento vem ganhando destaque há anos, e com isso vem trazendo consequências negativas a população.

O excesso de consumo desses alimentos, juntamente ao tabagismo, alcoolismo e sedentarismo, traz o risco de DCNT. As doenças crônicas são um dos maiores problemas de saúde pública no mundo e no Brasil, o índice de mortes em adultos por essas doenças, chegam a cerca de 70% (AZEVEDO, 2015).

Segundo Martins (2013) os produtos ultra processados, são aqueles que podem surgir de alimentos *in natura*, mas utilizados em quantidades muito pequenas, com adição de óleos, gorduras, sal, açúcar. Ultra processados são necessariamente, alimentos industriais, que tem como finalidade oferecer um baixo custo e agilidade ao consumidor. Os AUP com a maior taxa de consumo biscoitos recheados, refrigerantes, sucos, iogurtes e bebidas lácteas aromatizadas e adoçadas, salgadinhos de pacote, balas em geral, hambúrgueres e embutidos, reduzindo o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Em pesquisa realizada por Moreira et al., (2017) foi verificado que crescimento deste consumo excessivo, está diretamente ligado ao aumento do IMC (índice de massa corporal), se os índices continuarem com essa alta, em 2030 haverá, cerca de 175 mil mortes por doenças cardiovasculares no Reino Unido.

## **2.9 INFLUÊNCIAS PELOS COMERCIAIS DE TV.**

A televisão está presente em diversos momentos do nosso dia a dia, pois somos impactados continuamente, durante toda a vida, por anúncios de produtos e serviços que podem ser capazes de satisfazer nossas necessidades e mexer com os nossos desejos. (ALMEIDA RG, 2016).

Estudos apontam que o sedentarismo favorece a obesidade e tem como principais hábitos o uso de televisores, que foram os substitutos das brincadeiras que demandavam um maior gasto energético. Além disso, em sua maioria, quando estamos de frente a uma tela, somos expostos a grande parte das propagandas que oferecem alimentos não nutritivos e com alto teor calórico, sendo que 53% dessas propagandas são sobre refrigerantes e lanches prontos. (FIDELCIO J et al. 2018).

## **2.10 A INFLUÊNCIA POR APARELHOS ELETRÔNICOS (CELULARES, COMPUTADORES E TABLETS).**

Através de apelos promocionais e propagandas de alimentos, por exemplo, a mídia influencia expressivamente o consumo alimentar. Assim, também se faz importante ressaltar, a associação significativa entre a mídia e o estado nutricional através do IMC em todas as suas variações sendo elas Magreza, Adequado, Sobrepeso, Obesidade e Obesidade Grave as quais, mostraram correlação com o uso de tablets. (SANTANA M et al 2015).

## **3. METODOLOGIA**

### **DELINEAMENTO DO ESTUDO**

Esta pesquisa, trata-se de um estudo de pesquisa de campo, por coleta de dados primários, a partir da aplicação de um questionário de frequência alimentar adaptado de Queiroz, 2007, o critério de classificação encontra-se no quadro 1. A este questionário foram incluídas questões individuais (sexo, idade), estilo de vida (práticas de atividades físicas, curso de atuação do docente) e antropométricas (peso e altura utilizados no cálculo do Índice de Massa Corporal segundo a classificação da Organização Mundial da Saúde).

### **CARACTERIZAÇÃO DA POPULAÇÃO**

A coleta de dados foi realizada após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TLCE que ficará em posse do pesquisador e voluntário da pesquisa.

Ocorreu na escola técnica estadual Irmã Agostina, com os docentes de ensino médio e técnico e professores da Universidade Anhanguera Campus Santana Zona Norte de São Paulo.

### **LEVANTAMENTO BIBLIOGRÁFICO**

O levantamento bibliográfico foi realizado nos bancos de dados Scielo (Scientific Electronic Library Online), Unesp (Universidade Estadual Paulista), BASR (Brazilian Applied Science Review), no qual foi realizado busca dos seguintes descritores (Decs): Docentes, Guias Alimentares, Alimentos Industrializados, Comportamento Alimentar.

**Quadro 1 - Pontos e escores para avaliação do consumo de gorduras e fibra alimentar do QFA**

<b>Frequência de consumo</b>	<b>Pontuação</b>
<b>Gorduras</b>	
Menos que 1 vez / mês	0
2 a 3 vezes / mês	1
1 a 2 vezes / semana	2
3 a 4 vezes / semana	3
5 ou mais vezes / semana	4
<b>Fibras alimentares</b>	
Menos que 1 vez / semana	0
Cerca de 1 vez / semana	1
2 a 3 vezes / semana	2
4 a 6 vezes / semana	3
Todo dia	4
<b>Escores:</b>	<b>Classificação</b>
<b>Gorduras</b>	
$> 27$	Consumo muito alto (CMA)
$25 - 27$	Consumo alto (CA)
$22 - 24$	Consumo relativamente alto (CRA)
$18 - 21$	Baixo consumo (BC)
$\leq 17$	Consumo mínimo (CM)
<b>Fibras alimentares</b>	
<b>Classificação</b>	
$\geq 30$	Consumo adequado (CAQ)
$20 - 29$	Consumo regular (CR)
$\leq 19$	Baixo consumo (BC)

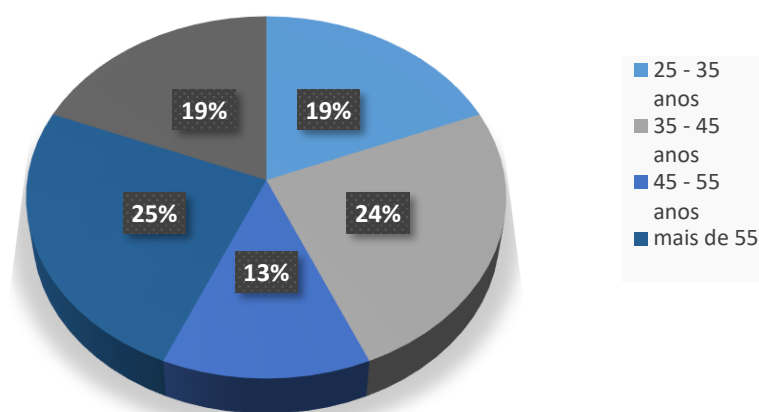
Fonte: QUEIROZ, Aline et al. (2007).

## RESULTADOS

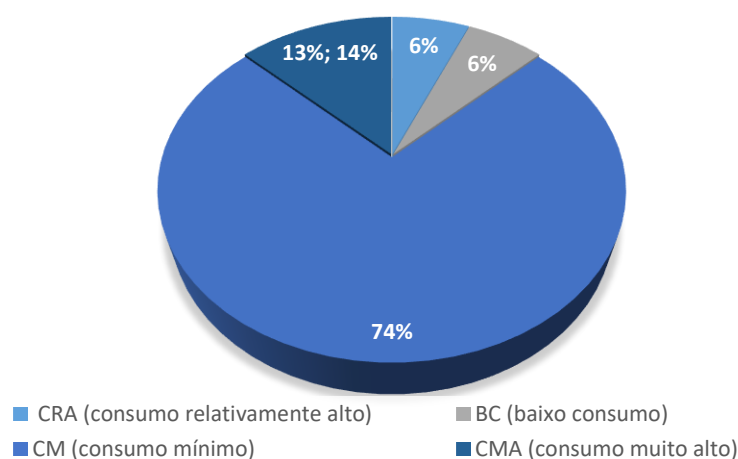
Participaram do presente estudo 16 indivíduos adultos, sendo 75% do gênero feminino e 25% do gênero masculino, com a faixa etária acima de 55 anos (25%). Verificou-se que 6,25% dos participantes, ministram aulas em universidades, 25% ministram aulas no técnico em química, outros 25% ministram aulas para o ensino médio integrado ao técnico e 6,25% atuam em outras áreas.

Quanto ao estado nutricional, a maior parte dos docentes apresentou-se em sobrepeso (51%), 37% em eutrofia e 12%, em obesidade grau I.

**GRÁFICO 1: PERCENTUAL DA FAIXA ETÁRIA DOS DOCENTES DO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO. SÃO PAULO, 2022.**

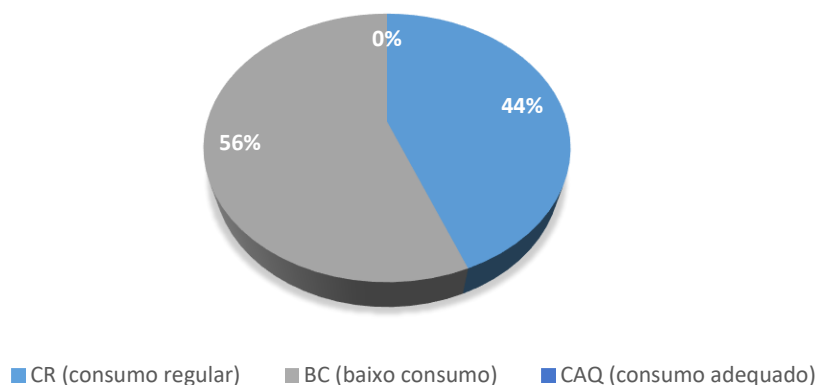


**GRÁFICO 2: PERCENTUAL DA CLASSIFICAÇÃO DA FREQUÊNCIA DO CONSUMO DE GORDURAS POR DOCENTES DO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO. SÃO PAULO, 2022.**



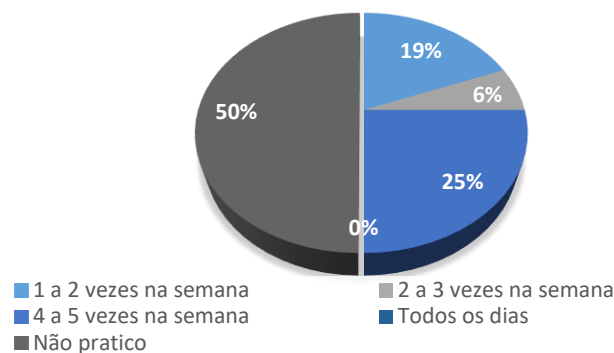
Em relação ao consumo de gorduras, os alimentos mais consumidos foram, carnes gordurosas, 19% dos indivíduos, selecionaram a resposta “de 1 a 2 vezes por semana” e 6% consomem de 5 ou mais vezes na semana, a margarina com 12,5% consumindo de 1 a 2 vezes por semana e 19% selecionaram a opção “5 ou mais vezes por semana”. Sobre o consumo de queijos e requeijão, 31% dos indivíduos consomem de 3 a 4 vezes por semana e 25% consomem 5 ou mais vezes por semana.

**GRÁFICO 3: PERCENTUAL DA CLASSIFICAÇÃO DA FREQUENCIA DO CONSUMO DE FIBRAS ALIMENTARES POR DOCENTES DO MUNICIPIO DE SÃO PAULO. SÃO PAULO, 2022.**



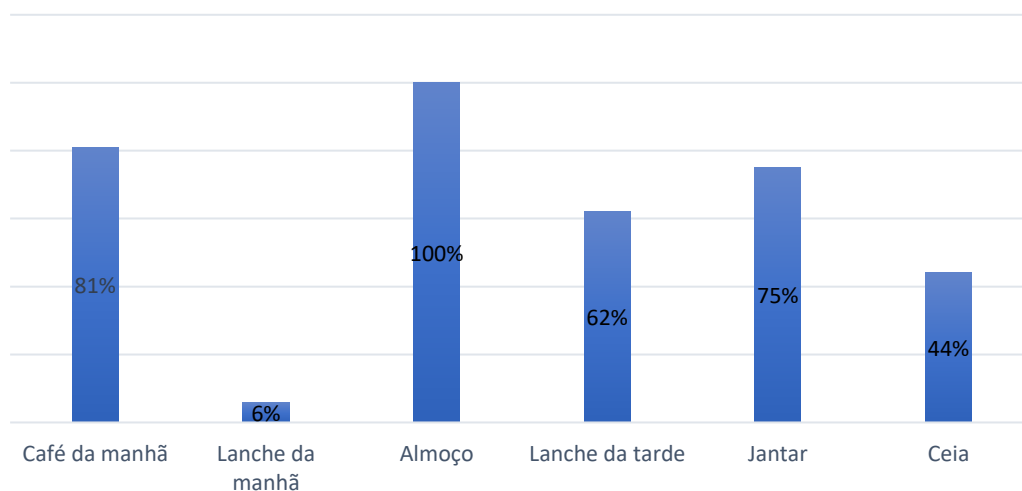
Os alimentos com fibras mais consumidos foram, verduras (alface, agrião, rúcula e etc.) sendo consumidos de 4 a 6 vezes por semana por 19% do público e todos os dias, por 50% dos indivíduos. Os alimentos com fibras menos consumidos, foram os pães integrais, 38% dos indivíduos, assinalou “menos que 1 vez na semana” e 6% responderam que consomem diariamente.

**GRÁFICO 4: PERCENTUAL DA FREQUÊNCIA DE PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA POR DOCENTES DO MUNICIPIO DE SÃO PAULO. SÃO PAULO, 2022.**



Com relação à prática de atividade física, 50% dos docentes afirmam que não praticam nenhum tipo de exercício e ainda, 62% dos docentes, afirmam que o isolamento durante a pandemia, prejudicou sua alimentação e 38% diz que o isolamento não trouxe problemas à sua alimentação. Sobre o aumento do consumo de ultra processados durante a pandemia, 44% dos indivíduos começaram a consumir com mais frequência esse tipo de alimento.

**GRÁFICO 5: PERCENTUAL DAS REFEIÇÕES REALIZADAS PELOS DOCENTES DO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO DIARIAMENTE. SÃO PAULO, 2022.**



## **DISCUSSÃO**

Nos últimos anos, o aumento de ultraprocessados vem crescendo com mais intensidade e isso ficou mais nótavel durante o isolamento social em relação ao Covid-19. Trazendo a tona indivíduos com baixo consumo de alimentos in natura, hábitos alimentares inadequados, frequência alimentar incorreta, a insegurança alimentar, entre outros fatores associados a alimentação da população conforme diz o estudos de Costa et al (2020).

Segundo Aguiar et al (2021) como consequência o isolamento social trouxe dificuldade para a prática de atividade física, reduzindo absurdamente. Antes da Covid-19 30,1% praticavam atividades físicas suficientes no seu cotidiano e durante a pandemia apenas 12,0% praticavam, com base nos preenchimentos de formulários de Carvalho et al (2020). O sedentarismo é apontado como um problema de saúde pública pois amplia os riscos de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), além da obesidade e outros distúrbios como diz Lima (2022).

O consumo alimentar obtido por um Questionário de Frequência Alimentar (QFA), divulgado para docentes de uma universidade teve como respostas 57 professores no total, cujo 38 eram do sexo feminino e 19 eram do sexo masculino, foi analisado o consumo alimentar de maneira qualitativa entre eles, foi verificado que a boa parte dos docentes de ambos os sexos (62% no sexo masculino e 53% do sexo feminino), apontou um consumo elevado de lipídios (62%). No entanto, o consumo de proteínas indicou um nível acima da recomendação em 48% dos professores do sexo masculino e em 42% dos professores do sexo feminino. A contribuição percentual média de proteínas em associação do Valor Energético Total (VET) da dieta foi de 17% para os docentes do sexo masculino e 16% para o sexo feminino. O estudo realizado por Mendes e Almada (2011) teve como discussão final que grande parte dos entrevistados expôs uma ingestão intensa de proteínas e lipídios.

## **Conclusão**

Conclui-se que produtos ultra processados apresentam uma participação crescente no consumo da população, os resultados indicam grandes prejuízos à saúde, isso decorre da tendência observada de substituir refeições tradicionais in natura ou minimamente processado por alimentos ultra processados, acarretando riscos e aumentando a ingestão



de sódio, colesterol e gorduras. Com os resultados obtidos pode-se desenvolver estratégias que promovam a alimentação saudável e a diminuição de comportamentos sedentários aos professores visando uma melhor qualidade de vida.

## Referências

AGUIAR, Bianca, COUTINHO, Irene, PROENÇA, Lis. **Análise do consumo alimentar de professores e a prevalência de alterações intestinais no contexto da pandemia pelo covid-19.** Revista ibero-americana de Humanidades, Ciências e Educação. São Paulo, v.7, n.12, 2021.

Disponível em:

<https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/3582/1414>

Acesso em 23 de mar. de 2022.

ASKARI, Mohammadreza, *et al.* **Ultra-processed food and the risk of overweight and obesity: a systematic review and meta-analysis of observational studies.** Revista Internacional de Obesidade v. 44, 2020.

Disponível em:

<https://doi.org/10.1038/s41366-020-00650-z>.

Acesso em 19 de set de 2021.

BIELEMANN, Renata, *et al.* (2015).

**Consumo de alimentos ultraprocessados e impacto na dieta de adultos jovens.** Revista de Saúde Pública v.49, n.28, 2015.

Disponível em:

<https://www.scielo.org/article/rsp/2015.v49/28/pt/>

Acesso em 23 de set. 2021.

BOTELHO, Laís, OLIVEIRA, Leticia, CANELLA, Daniela (2020).

**COVID-19 e ambiente alimentar digital no Brasil: reflexões sobre a influência da pandemia no uso de aplicativos de *delivery* de comida.** Caderno Saúde Pública v. 36, n. 11, Ago. 2020.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csp/a/pX8fFSjkVQXLLwFwbhWPYJd/?format=html&lang=pt>

Acesso em 10 de abr. 2022.

BRAGA, Milena, PATERNEZ, Ana. **Avaliação do consumo alimentar de professores de uma universidade particular da cidade de São Paulo (SP)**. Revista Simbio-Logias, v.4, n.6, Dez. 2011.

Disponível em:

<https://www.ibb.unesp.br/Home/ensino/departamentos/educacao/avaliacao-do-consumo-alimentar-de-professores-de-uma-universidade-particular-da-cidade-de-sao-pau.pdf>

Acesso em 22 de abril de 2022.

CARLOTTO, Mary. **A síndrome de burnout e o trabalho docente**. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 7, n. 1, p. 21-29, jan./jun. 2002.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pe/a/hfg8JKJTYFpgCNggLHS3ppm/?format=pdf&lang=pt>

Acesso em 16 de out de 2021.

COSTA, Fernanda, *et al.* (2021)

**Pandemia da Covid-19- Impactos à Renda e ao Aumento do Consumo de Alimentos Ultraprocessados**. Revista Unimontes Científica, Montes Claros (MG), Brasil, v. 22, n. 2, p. 1-15, jul./dez. 2020.

Disponível em:

<https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/unicientifica/article/view/3353>

Acesso em 04 de out. 2021.

DEMOLINER, Fernanda; DALTOÉ, Luciane. **COVID-19: Nutrição e comportamento alimentar no contexto da pandemia**. Revista Científica Perspectiva Ciência e Saúde, v. 5, n. 2, p. 36-50, 2020.

Disponível em:

<http://sys.facos.edu.br/ojs/index.php/perspectiva/article/view/510/405>

Acesso em 7 de mar de 2022

DINIZ, Taylanna. **Estilo de Vida, Qualidade de Vida e Consumo Alimentar de Docentes do Ensino Superior.**

Disponível em:

<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/27841/1/TESE%20TAYLANNA%20MESTRADO%20EDUCA%c3%87%c3%83O%20PARA%20A%20SAUDE.pdf>

Acesso em 30 de mar de 2022.

DUTRA, Anieli, *et al.* **A importância da alimentação saudável e estado nutricional adequado frente a pandemia de Covid-19.**

Disponível em:

<file:///C:/Users/Laboratorio-info/Downloads/16336-42227-1-PB.pdf>

Acesso em 16 de out de 2021.

FILHO, Olivio, JÚNIOR, Newton (2020).

**O amanhã vai à mesa: abastecimento alimentar e COVID-19.** Cad. Saúde Pública v. 36, n. 5, 2020

Disponível em:

<https://www.scielosp.org/pdf/csp/2020.v36n5/e00095220/pt>

Acesso em 21 de out de 2021.

FRAGA, Ana, *et al.* **COVID -19, Saúde Mental, e Nutrição: Uma Revisão Narrativa.** Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental. v.7, n.2, p. 94-100, 2021.

Disponível em:

<http://www.revistapsiquiatria.pt/index.php/sppsm/article/view/223/90>

Acesso em 27 de maio de 2021.

LOUZADA, Maria, *et al.* **Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo.** Saúde Pública. n. 37, p 2-4, 2021.

Disponível em:

[https://www.researchgate.net/profile/GabrielaDaCruz/publication/359512569\\_Impacto\\_do\\_consumo\\_de\\_alimentos\\_ultraprocessados\\_na\\_saude\\_de\\_crianças\\_adolescentes\\_e\\_a](https://www.researchgate.net/profile/GabrielaDaCruz/publication/359512569_Impacto_do_consumo_de_alimentos_ultraprocessados_na_saude_de_crianças_adolescentes_e_a)

[dultos revisao de escopo/links/6241f3a021077329f2dd2b6e/Impacto-do-consumo-de-alimentos-ultraprocessados-na-saude-de-criancas-adolescentes-e-adultos-revisao-de-escopo.pdf](https://www.scielo.br/j/revista-de-escopo/links/6241f3a021077329f2dd2b6e/Impacto-do-consumo-de-alimentos-ultraprocessados-na-saude-de-criancas-adolescentes-e-adultos-revisao-de-escopo.pdf)

Acesso em 24 de maio de 2022

MALTA, Deborah, *et al.* (2020)

**A Pandemia de COVID-19 e as mudanças no estilo de vida adulto brasileiro: um estudo transversal.** Epidemiol. Serv. Saúde. v. 29, n, p 2-5, 2020.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/ress/a/VkvxmKYhw9djmrNBzHsvvrx/?lang=en&format=html>

Acesso em 12 de maio de 2022.

MENEGASSI, Bruna, *et al.* **A nova classificação de alimentos: teoria, prática e dificuldades.** Revista Ciência & Saúde Coletiva. v. 23, n. 12, p. 4165-4176, 2018

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/8HKxqkyGm7YBRdDKxVWcCLj/?format=pdf&lang=pt>

Acesso em 16 de mar de 2022.

MONTEIRO, Carlos Augusto, *et al.* **Alimentos ultraprocessados: o que são e como identificá-los.** Public Health Nutrition. v. 22, n.5, p. 936–941, 2019

Disponível em:

<https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>

Acesso em 13 de maio de 2022.

OLIVEIRA, Laíse (2021).

**Modificações dos Hábitos Alimentares Relacionadas à Pandemia do Covid-19: uma Revisão de Literatura.** Brazilian Journal of Health Review. V. 4, n. 2, p. 8464-8477, 2021.

Disponível em:

<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/28287>

Acesso em 10 de abr. 2022.

OLIVEIRA, Mayara, SANTOS, Ligia. **Guias alimentares para a população brasileira: uma análise a partir das dimensões culturais e sociais da alimentação.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 25, n. 7, p. 2519-2528, 2020.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/fygwP4WtxNyXvKPmrxKJ46m/?format=pdf&lang=pt>

Acesso em 21 de mar de 2022.

PINHEIRO, Karina (2005). **História dos hábitos alimentares ocidentais.** Revista Uniceub. v. 3, n. 1 \_2005

Disponível em:

<https://www.gti.uniceub.br/cienciasaude/article/view/553>

Acesso em 30 de mar. 2022.

PONTI, Mayra Antonelli *et al.* **Efeitos da pandemia de Covid-19 no Brasil e em Portugal: estresse peritraumático.** Revista Psicologia em Pesquisa. v. 16 n. 2, 2022.

Disponível em:

<https://periodicos.ufjf.br/index.php/psicologiaempesquisa>

Acesso em 19 de set de 2021.

RAPHAELLI, Chirle, *et al.* **A pandemia de COVID19 no Brasil favoreceu o consumo de alimentos ultraprocessados.**

Disponível em:

<https://www.brazilianjournals.com/index.3php/BASR/article/view/2933>

Acesso em 09 de set. 2021.

RICO-CAMPÀ, Anais *et al.* **Food and agriculture organization of the united nations. Ultraprocessed foods, diet quality, and health using the nova classification system.**

Disponível em:

<https://doi.org/10.1136/bmj.k322>.

Acesso em 13 de maio de 2022.

SANAY, Mayara, AMPARO, Ligia.

**Guias alimentares para a população brasileira: uma análise a partir das dimensões culturais e sociais da alimentação.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, n. 7, p 2519-2528, 2020.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/fygwP4WtxNyXvKPmrxKJ46m/?format=pdf&lang=pt>

Acesso em 13 de maio de 22.

SCHNEIDER, Sergio, *et al.* **Os efeitos da pandemia da Covid-19 sobre o agronegócio e a alimentação.** *Revista Estudos Avançados*. v. 34 n. 100, p 177-188, 2020

Disponível em:

<https://doi.org/10.1590/s0103-4014.2020.34100.011>

Acesso em 23 de mar de 2022.

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

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/mFBrPHcbPdQCPdsJYN4ncLy/?lang=pt&format=html>

Acesso em 09 de set. 2021.

SROUR, Bernard, *et al.* **Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: Prospective cohort study.** *Revista The BMJ*, 2019.

Disponível em:

<https://doi.org/10.1136/bmj.11451>

Acesso em 13 de maio de 22.

STEELE, Eurídice, *et al.* (2020).

**Mudanças alimentares na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de covid-19.** *Revista Saúde Publica*. v. 54, n. 91, 2020.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rsp/a/DC47pXQknY64dXcxW4JGFZg/?format=pdf&lang=pt>

Acesso em 23 de set. 2021.

