

Avaliação do estado nutricional, conhecimento em nutrição, consumo alimentar e outros hábitos de vida de professores do ensino básico

Assessment of the nutritional status, nutritional knowledge, food consumption and other life habits of basic education teachers

Natália Miranda da Silva; Magali Miranda Barcelos; Letícia Seidel Simões; Victor Roberto do Amaral Urbano; Júlio César da Conceição Ferreira, Thauany Silva Santos e Márcia Maria Hernandes de Abreu de Oliveira Salgueiro.

Resumo:

Objetivo: avaliar o estado nutricional, características sociodemográficas, conhecimento em nutrição, consumo alimentar e hábitos de vida de professores do ensino básico de uma escola privada da zona sul de São Paulo. **Métodos:** Tratou-se de um estudo transversal descritivo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa e aprovado sob CAAE 74343317.8.0000.5377 e parecer número 2.270.153. Os professores responderam um questionário contendo as variáveis sociodemográficas, de conhecimento em nutrição, do consumo alimentar e outros hábitos de vida e peso e altura autorreferidos. **Resultados:** Participaram do estudo 40 professores com média de idade de $38,7 \pm 8,0$ anos, sendo 83% do sexo feminino, 80% casados, 68% pertencentes a classe socioeconômica B, 63% com conhecimento moderado em nutrição, 55% com excesso de peso e em relação ao consumo alimentar e outros hábitos de vida 65% foram classificados em “precisa melhorar”. **Considerações finais:** A partir desses resultados conclui-se que a maioria dos professores se encontravam com excesso de peso, pertenciam à classe socioeconômica B, tinham moderado conhecimento em nutrição e necessitavam fazer ajustes no consumo alimentar e outros hábitos de vida. As ações de promoção da saúde no ambiente escolar devem ser fortalecidas, haja visto que estes profissionais exercem papel de influência nas práticas e atitudes dos alunos pela convivência entre os pares.

Palavras-chave: Professores Escolares; Consumo Alimentar; Estado Nutricional.

Abstract:

Objective: to evaluate the nutritional status, sociodemographic characteristics, nutritional knowledge, food intake and life habits of primary school teachers from a private school in the south of São Paulo. **This was a descriptive cross-sectional study approved by the Research Ethics Committee and approved under CAAE 74343317.8.0000.5377 and number 2,270,153. The teachers answered a questionnaire containing the sociodemographic variables, nutritional knowledge, food intake and also other life habits and self-reported weight and height. Results:** The study included 40 teachers with a mean age of 38.7 ± 8.0 years, 83% female, 80% married, 68% belonging to socioeconomic class B, 63% with moderate nutritional knowledge, 55% overweight and in relation to food consumption and other life habits 65% were classified as “need to improve”. **Final considerations:** Based on these results, it is concluded that most teachers were overweight, belonged to socioeconomic class B, had moderate nutritional knowledge and needed to make adjustments in food intake and other life habits. Health promotion actions in the school environment must be strengthened, given that these professionals exert a role of influence in the practices and attitudes of students through coexistence among peers.

Keywords: School Teachers; Food Consumption; Nutrition Assessment.

Como citar este artigo:
SILVA, N. M.; BARCELOS, M. M.; SIMÕES, L. S.; URBANO, V. R. A.; FERREIRA, J. C. C.; SANTOS, T. S.; SALGUEIRO, M. M. H. A. O. Avaliação do estado nutricional, conhecimento em nutrição, consumo alimentar e outros hábitos de vida de professores do ensino básico. Revista Saúde (Sta. Maria). 2023; 49.

Autor correspondente:
Nome: Natália Miranda da Silva
E-mail: naymiranda24@hotmail.com
Formação: Nutricionista
Filiação: Centro Universitário Adventista de São Paulo

Endereço: Capão Redondo;
Estrada de Itapeperica da Serra 5859, cep: 05858-001

Data de Submissão:
01/09/2022
Data de aceite:
10/02/2023

Conflito de Interesse: Não há conflito de interesse

DOI: 10.5902/2236583471598



INTRODUÇÃO

O ambiente escolar também atua na formação de hábitos alimentares de seus alunos, por oferecer uma grande variedade de alimentos e bebidas todos os dias. A oferta desses produtos em escolas privadas, que estão fora do alcance dos programas alimentares governamentais, são fortes concorrentes da alimentação saudável, pelo fato de estarem à venda nas cantinas e disponíveis para os alunos a qualquer hora¹.

O tema alimentação e nutrição, com destaque para uma alimentação saudável e promoção da saúde deve ser agregado no currículo escolar, o que demonstra sua função pedagógica e a importância da escola como um ambiente favorável para a construção de hábitos alimentares saudáveis de seus alunos².

Neste cenário o professor pode ser o moderador no processo ensino-aprendizagem com os alunos. Isso ocorre através de diversas práticas, como na capacitação desses estudantes para assimilarem novos ensinamentos, valorizando os conhecimentos prévios, criando situações em que suas habilidades possam ser avaliadas, e promovendo a discussão sobre diversos assuntos, entre eles alimentação e hábitos de vida saudáveis³.

O professor é o principal interlocutor dessa prática nas escolas devido ao seu papel ativo nesse processo. Deste modo, o conhecimento e as práticas relacionadas à alimentação e nutrição adotada por professores agregam valores ao planejamento e efetivação das propostas de ensino³.

Sendo assim, o presente estudo teve por objetivo avaliar o estado nutricional, características sociodemográficas, conhecimento em nutrição, consumo alimentar e hábitos de vida de professores do ensino básico de uma escola privada da zona sul de São Paulo.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal descritivo que foi realizado com professores do ensino básico de uma escola privada da zona sul de São Paulo. A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa e aprovada sob CAAE 74343317.8.0000.5377, parecer número 2.270.153 e pelos diretores da escola.

Os pesquisadores, em data agendada com a direção da escola, entregaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o questionário autoaplicável aos professores que tiveram uma semana para respondê-lo.

Foram convidados a participar da pesquisa, por meio de convite impresso, todos os 99 professores que lecionaram na escola, nos períodos matutino e vespertino, no mês de outubro de 2017. Foram incluídos na amostra 40 professores que manifestaram o consentimento escrito nas duas vias do TCLE e devolveram o questionário respondido.

O questionário continha informações pessoais (idade, sexo e estado civil), antropométricas (peso e altura autorreferidos), sociodemográficas (classificação econômica e escolaridade), questões sobre o conhecimento em nutrição e consumo alimentar e outros hábitos de vida.

O peso e altura autorreferidos foram utilizados para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), obtido pela razão do peso (kg) pela altura elevada ao quadrado (m) e a classificação de acordo com os pontos de corte propostos pela Organização Mundial da Saúde (OMS)⁴.

As informações para a classificação econômica foram referentes à escolaridade do chefe da família, a presença de bens de consumo no domicílio, de água encanada e rua pavimentada. Os dados foram analisados de acordo com o Critério de Classificação Econômica Brasil, o qual atribui pontos para cada item de acordo com sua característica domiciliar, classificando as classes econômicas em A, B1, B2, C1, C2, D-E5.

O conhecimento em nutrição foi avaliado pela escala de conhecimento nutricional¹². O instrumento compreende três partes: a primeira contém quatro questões sobre a relação entre dieta e doenças, sendo que duas se referem ao câncer; a segunda parte tem sete questões sobre o conteúdo de fibras e lipídios nos alimentos; e a terceira consiste em uma questão sobre a quantidade de porções de frutas e hortaliças que uma pessoa deve consumir.

As pontuações totais entre zero e seis indicam baixo conhecimento em nutrição; entre sete e dez indicam moderado conhecimento em nutrição e acima de dez indicam alto conhecimento em nutrição⁶.

O consumo alimentar e outros hábitos de vida foi avaliado pelo questionário “Como está sua alimentação?” do Guia Alimentar para População Brasileira, adaptado pelo pesquisador e composto por 18 questões fechadas, que permitiu avaliar os hábitos alimentares dos professores. A pontuação final foi o resultado do somatório das 18 questões, que

considera até 28 pontos os indivíduos que precisam tornar sua alimentação e hábitos de vida mais saudáveis; entre 29 e 42 pontos aqueles que devem ter mais atenção com a alimentação e hábitos de vida e os que tiverem 43 pontos ou mais, estão no caminho para o modo de vida saudável e foram classificados neste estudo como “Parabéns”⁷.

Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva, média e desvio-padrão. Todas as análises foram feitas por meio do SPSS, versão 22.0 para Windows. A normalidade dos dados foi testada pelo método de *D’Agostino-Pearson*. Foram aplicados teste *t* de *Student* ou Mann-Whitney, conforme a necessidade. As associações foram realizadas por meio do teste do *qui-quadrado* ou teste de correlação conforme as variáveis.

RESULTADOS

Participaram do estudo 40 professores, sendo 33 (83%) mulheres e 07 (17%) homens, com média de idade de 38,8 ± 7,4 anos e 38,1 ± 11,1 anos e IMC médio de 25,7 ± 5,2 kg/m² e 28,2 ± 6,1 kg/m² respectivamente (Tabela 1).

Tabela 1. Características gerais de professores, São Paulo, 2018.			
Variáveis	Todos n (%)	Mulheres n (%)	Homens n (%)
Classificação do estado nutricional - IMC			
Baixo peso	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
Eutrofia	18 (45%)	17 (52%)	1 (14%)
Sobrepeso	14 (35,)	10 (30%)	4 (57%)
Obesidade	8 (20%)	6 (18%)	2 (29%)
Estado civil			
Solteiros	6 (15%)	5 (15%)	1 (14%)
Casados	32 (80%)	26 (79%)	6 (86%)
Divorciados	2 (05%)	2 (06%)	0 (0,0%)
Viúvos	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
Classe socioeconômica			
Classe A	10 (25%)	8 (24%)	2 (29%)
Classe B	27 (68%)	23 (70%)	4 (57%)
Classe C	3 (07%)	2 (06%)	1 (14%)
Escolaridade			
Superior	18 (45%)	16 (48%)	2 (29%)
Pós-graduação	22 (55%)	17 (52%)	5 (71%)
Conhecimento em nutrição			

Tabela 1. Características gerais de professores, São Paulo, 2018.

Variáveis	Todos n (%)	Mulheres n (%)	Homens n (%)
Baixo	0 (0,0%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
Moderado	25 (63%)	21 (64%)	4 (57%)
Alto	15 (37%)	12 (36%)	3 (43%)
Consumo alimentar e outros hábitos de vida			
Precisa melhorar	26 (65%)	21 (64%)	5 (72%)
Atenção	4 (10%)	3 (09%)	1 (14%)
Parabéns	10 (25%)	9 (27%)	1 (14%)

Quando os professores foram divididos segundo as categorias de IMC e de acordo com o sexo, nenhuma diferença estatisticamente significativa foi encontrada em relação às variáveis de estudo (dados não mostrados).

Tabela 2. Consumo alimentar e outros hábitos de professores em relação a comportamento adequado e inadequado, São Paulo, 2018.

Questões	CA n (%)	CI n (%)
1. Quantidade de frutas consumidas/dia	10 (25)	30 (75)
2. Quantidade de legumes e verduras consumidos/dia	10 (25)	30 (75)
3. Quantidade de leguminosas e feijões consumidas/dia	32 (80)	08 (20)
4. Consumo médio de porções de cereais/dia	11 (28)	29 (72)
5. Quantidade de carne (boi, aves, porco, peixes e outros)/dia	33 (83)	07 (17)
6. Costuma tirar gordura aparente da carne	32 (80)	08 (20)
7. Frequência de consumo de peixes	07 (17)	33 (83)
8. Consumo de leite e derivados/dia	03 (08)	37 (92)
9. Tipo de leite consumido	17 (43)	23 (57)
10. Consumo de frituras, salgadinhos e embutidos	31 (78)	09 (22)
11. Frequência de consumo de doces	21 (53)	19 (47)
12. Tipo de gordura usada para cozinhar os alimentos	38 (95)	02 (05)
13. Acrescenta mais sal aos alimentos depois de prontos	35 (88)	05 (12)
14. Número de refeições/dia	07 (17)	33 (83)
15. Quantidade de água que ingere ao dia	26 (65)	14 (35)
16. Consumo de bebida alcoólica	40 (100)	0 (0)
17. Atividade física regular	25 (63)	15 (37)
18. Lê informações de rótulos dos alimentos	24 (60)	16 (40)

CA: comportamento adequado
CI: comportamento inadequado

DISCUSSÃO

Os professores estudados eram na maioria, mulheres, de classe socioeconômica B, com moderado conhecimento em nutrição, necessitavam melhorar aspectos do consumo alimentar e outros hábitos de vida e apresentavam excesso de peso.

De acordo com os dados apresentados pelo Sistema de vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico em 2020 (Vigitel), nas 26 capitais brasileiras e no Distrito Federal, 57,5% da população brasileira apresentaram excesso de peso, com maior proporção entre os homens (58,9%)⁸. Os dados do presente estudo corroboram com os dados atuais, onde 55% do total de professores tinha excesso de peso e que a prevalência entre os homens desta amostra era maior do que as mulheres.

Quanto ao predomínio do sexo feminino (83%) entre os professores estudados, os dados do Censo da Educação Básica (CEB) dos anos de 2009, 2013 e 2017 afirmam essa maior proporção de mulheres tanto da rede pública quanto na privada de ensino básico no Brasil. A média de idade dos professores apresentados no CEB no Brasil em 2017 foi de 41,04 + 9,89 anos, superior ao encontrado neste estudo. Em 2017 84,4% dos professores da região sudeste tinham nível superior completo⁹.

Os dados do Censo da Educação Básica (CEB) no Brasil nos anos de 2009, 2013 e 2017 verificou na região sudeste a prevalência de 83% de mulheres como professoras do ensino básico, média de idade de 41,04 + 9,89 anos e 84,4% tinham o nível superior completo⁹. O presente estudo apresentou semelhança em relação ao predomínio do sexo feminino (83%), mas a média de idade foi inferior (38,8 ± 7,4 anos) e apresentou maior proporção de professores com nível superior completo (100%), quando comparado aos dados do CEB⁹.

Sobre o consumo de salgadinhos, frituras, embutidos, doces em geral, refrigerantes e sucos industrializados, os dados do presente estudo verificaram que mais da metade dos professores estudados tiveram baixo consumo desses produtos (53% de consumo adequado para doces em geral e 78% de consumo adequado para salgadinhos, frituras e embutidos). Enquanto os dados do Vigitel 2020 apontaram para um consumo elevado de doces em geral, refrigerantes e sucos artificiais da população adulta no Brasil⁸.

O consumo adequado de frutas, verduras e legumes neste estudo foi de 25%, esses alimentos são considerados parâmetros importantes no contexto de uma alimentação

saudável (GUIA 2014). Em estudo com 20 professores do ensino básico em um município do Amazonas, 53,8% dos professores achavam não ter uma alimentação saudável, 38,5% consumiam alimentos *in natura* de três a cinco vezes por semana e todos consideravam que a adoção de uma alimentação saudável poderia melhorar o desempenho no trabalho (<https://brazilianjournals.com/ojs/index.php/BJHR/article/view/24170/19351>)¹⁰.

Quanto ao hábito de retirar a gordura aparente da carne antes do consumo, no presente estudo 80% dos professores relataram esse hábito, valor semelhante ao encontrado por Silva et al.¹¹, que comparou a qualidade de vida e o consumo alimentar de 107 professores da educação básica na região metropolitana de São Paulo que verificaram que 81,3% deles retiravam a gordura aparente das carnes.

O consumo adequado de peixe foi observado em 17% dos professores estudados, seguindo uma tendência nacional de baixa frequência de consumo de peixes no Brasil. Embora o país apresente uma vasta costa litorânea e bacias hidrográficas, dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares – POF 2017-2018 sobre o consumo alimentar da população brasileira afirmam o baixo consumo de pescados¹².

Em relação à prática de atividade física regular (63%) e o consumo de bebidas alcoólicas (100%), os professores do presente estudo tiveram maiores prevalências de comportamento adequado quando comparados aos dados de Silva et al.¹⁷, com 51,4% e 98,1%, respectivamente. Em contrapartida nossos dados foram inferiores aos encontrados por Silva et al.¹¹, para comportamento adequado de consumo de água (65% versus 69%) e leitura de rótulos de alimentos (60% versus 71%).

Os professores estudados apresentaram moderado conhecimento nutricional, o que pode ser compreendido como positivo, mas, passível de maior atenção, uma vez que serão responsáveis na construção junto com outros profissionais e a comunidade escolar de ações educativas de promoção da saúde no âmbito escolar¹³.

Em uma pesquisa realizada com 25 professores e dois coordenadores pedagógicos vinculados a 8ª Coordenadoria Regional de Educação do Rio Grande do Sul com o objetivo de analisar uma proposta pedagógica baseada em projetos, verificou-se a necessidade de embasamento teórico para orientar as ações de educação e promoção da saúde no contexto escolar. Entre os temas apontados por eles se destacaram: a prática de atividade física e a alimentação saudável¹³.

Nesse sentido, conhecer o comportamento alimentar e outros hábitos de vida dos professores, permite capacitá-los com ações que promovam o conhecimento em alimentação saudável e outros aspectos relacionados à saúde. Esses saberes somados às experiências individuais de cada um, poderão ser compartilhados e vivenciados por alunos e pela comunidade escolar no desenvolvimento de ambientes educacionais mais saudáveis¹³.

Entre as limitações do estudo, verificou-se a baixa adesão dos professores e o estado nutricional ter sido avaliado com peso e altura autorreferidos, embora o estudo de Teixeira et al. (2021) concluiu que as medições autorreferidas de peso e altura e, conseqüentemente, o valor do IMC e classificação forneceram medidas válidas e confiáveis para avaliação do estado nutricional de adultos¹⁴.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir desses resultados conclui-se que a maioria dos professores se encontravam com excesso de peso, pertenciam à classe socioeconômica B, tinham moderado conhecimento em nutrição e necessitavam fazer ajustes no consumo alimentar e outros hábitos de vida.

REFERÊNCIAS

1. Ferro ELBS, Mendes MGM, Alves K de O, Pereira CHC, Silva SC, & Pina MGM (2019). Cantina escolar e sua influência no estado nutricional/ Offering food in school canteens and its influence on nutritional status. *Brazilian Journal of Development*, 5(10), 19723–19738. <https://doi.org/10.34117/bjdv5n10-187>
2. Felix AM, Pereira TD, Costa CR, Giannichi BV, Leung M do CA, Passadore MD, et al. Qualitative Analysis of the “Healthy Growing at School Program” - Vision of Health Professionals, School Community and Family. *Journal of Human Growth and Development* [Internet]. 2021 Apr 1;31(1):76–83. Available from: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12822021000100009&lng=pt&nrm=iso

-
3. Magalhães HHSR, Porte LHM. Percepção de educadores infantis sobre educação alimentar e nutricional. *Ciência & Educação (Bauru)*. 2019 Jan;25(1):131–44, Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1516-731320190010009>>.

 4. World Health Organization (WHO). *Physical status: the use and interpretation of anthropometry*. Geneva, Switzerland: WHO;1995. Disponível em: <http://www.who.int/child-growth/publications/physical_status/en/>.

 5. Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP). *Critério de Classificação Econômica Brasil 2015*. Disponível em:<<https://www.abep.org/criterio-brasil>>.

 6. Scagliusi FB, Polacow VO, Cordás TA, Coelho D, Alvarenga, M, Philippi ST, et al. Tradução, adaptação e avaliação psicométrica da Escala de Conhecimento Nutricional do National Health Interview Survey Cancer Epidemiology. *Revista de Nutrição*. 2006; 19(4):31-39.

 7. Brasil. Ministério da Saúde. *Guia alimentar: como ter uma alimentação saudável*. Brasília: Ministério da Saúde; [s.d.]. Disponível em: <http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/guia_alimentar_bolso>. Acesso em: 28 abr. 2017.

 8. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. *Vigitel Brasil 2020 : vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico : estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2020 / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021. 124 p. : il.*

 9. Carvalho MRV, *Perfil do professor da educação básica*. Brasília, DF. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira – INEP. 2018. P.67.

10. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira : promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Brasília, Ministério da Saúde, 2008. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf
11. Silva KG da, Freitas BA de, Furgêncio GK, Portes LA, Kutz NA, Salgueiro MMH de A de O. Relationship between the quality of life and food consumption of teachers from private network Relação entre a qualidade de vida e o consumo alimentar de professores de rede privada. Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online [Internet]. 2017 Oct 31 [cited 2022 Aug 18];9(4):962–70. Available from: <http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/5492/pdf>
12. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018: primeiros resultados. Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro: IBGE; 2019. Disponível em:<<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101670.pdf>>.
13. Menezes KM, Rodrigues CBC, Candito V, Soares FAA. Educação em saúde no contexto escolar. Revista de Educação Popular. 2020 Jul 13;48–66. Disponível em:<<https://seer.ufu.br/index.php/reeducpop/article/view/53255>>.
14. Teixeira NP, Pereira JL, Barbosa JPAS, Mello AV, Onita BM, Fisberg RM, et al. Validade da massa corporal e da estatura autorreferidas: relações com sexo, idade, atividade física e fatores de risco cardiometabólicos, Brasil, 2021. Ver. Bras. Epidemiol. 24: E210043.