

ALIMENTAÇÃO, OBESIDADE E SEUS COMPLICADORES ENTRE PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO DO MUNICÍPIO DE MARICÁ

Autora: Lara Nascimento

Orientadora: Luana Jotha

Resumo: A obesidade é uma doença crônica multifatorial caracterizada pelo acúmulo de gordura corporal e sua incidência vem aumentando no mundo ocidental, prejudicando a qualidade de vida dos indivíduos. O objetivo desse trabalho foi avaliar os índices de sobrepeso, obesidade e comorbidades entre docentes do ensino fundamental II (EFII) da rede pública do município de Maricá. O público-alvo respondeu a um questionário sobre hábitos alimentares e de vida previamente desenvolvido. Após, os entrevistados foram submetidos à avaliação antropométrica, de bioimpedância e pressão arterial. Observou-se dados alarmantes sobre hábitos de vida, obesidade, sedentarismo e hipertensão nos docentes, muito maiores que a média da população brasileira demonstrando, assim, que professores devem ter políticas públicas de atenção à saúde ocupacional e de vida.

Palavras-chave: professor, docente, obesidade, hipertensão, alimentação, sedentarismo.

Abstract: Obesity is a multifactorial chronic disease characterized by the accumulation of body fat and its incidence has been increasing in the western world, harming the quality of life of individuals. The objective of this study was to evaluate the rates of overweight, obesity and comorbidities among teachers of Middle School in the public system of the city of Maricá. The target audience answered a previously developed survey about nutritional habits and lifestyle. After that, the interviewees were submitted to bioimpedance analysis along with anthropometric and blood pressure measurements. Alarming data on habits, obesity, sedentary lifestyle, and hypertension were observed among the teachers, and it was much higher than the average of the Brazilian population. Therefore, the present study showed that teachers must rely on public policies aimed at occupational health care and lifestyle.

Keywords: teacher, obesity, hypertension, food, sedentary, lifestyle.

INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença crônica multifatorial que vem aumentando progressivamente no mundo ocidental ao longo dos anos, prejudicando a qualidade de

vida dos indivíduos (SANTOS *et al.*, 2016). Pode-se definir como obesidade o acúmulo exacerbado de gordura corporal, que acarreta malefícios, danos e nocividade à saúde dos indivíduos (RIZZOLO *et al.*, 2004). Sua etiologia está associada com o desequilíbrio da ingestão energética e o seu gasto, desenvolvido a partir de influências complexas entre fatores ambientais, genéticos e comportamentais (FRANCISCHI *et al.*, 2000). Com a modernidade, a mudança nutricional resultante da industrialização, causou aumento da ingestão de uma dieta mais ocidentalizada, com maior consumo de alimentos industrializados, gerando como consequência a diminuição da ingestão de alimentos *in natura*, que quando relacionado ao aumento do sedentarismo, gera maior risco para o desenvolvimento da obesidade (MARIATH *et al.*, 2007). Sendo assim, a obesidade é um dos distúrbios nutricionais de maior prevalência entre a população observado nos últimos anos, podendo ser considerada como uma pandemia (TOMADA, 2011).

No Brasil, o índice de pessoas obesas tem aumentado expressivamente, segundo dados da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) do ano de 2021, 57,02% da população brasileira apresentam sobrepeso e 22,4% são acometidas com obesidade. Comparando os dados com a VIGITEL do ano de 2020, pode-se verificar um aumento de 1,35% de pessoas obesas. A pandemia de COVID-19 trouxe um cenário de insegurança alimentar com alta do desemprego e inflação. Nesse contexto, a aquisição de alimentos ultraprocessados se mostra como uma das alternativas “alimentares” de baixo custo e fácil acesso (LOUZADA *et al.*, 2021). Sendo assim, o consumo desenfreado desses alimentos, por serem em sua maioria altamente calóricos, acarreta na prevalência da obesidade e de sobrepeso na população porém não necessariamente contribuindo para a nutrição do indivíduo (PINHO *et al.*, 2020).

Nesse cenário, chama-se atenção para um público em especial: os educadores. Profissionais de educação sofrem de muitos problemas de saúde relacionados ao estresse, devido à sobrecarga de trabalho, baixa remuneração e a crescente violência no ambiente escolar, o que propicia o desenvolvimento de questões psiquiátricas e psicossomáticas (CARDOSO *et al.*, 2011; ERVASTI *et al.*, 2012). Devido às condições de trabalho supracitadas, professores são mais sedentários e se alimentam de forma inadequada (ROCHA *et al.*, 2015). Dessa forma, o presente projeto visa monitorar a situação da alimentação, obesidade e seus riscos associados entre profissionais de educação na rede pública do município de Maricá.

A PESQUISA

O presente trabalho objetivou avaliar hábitos, os índices de sobrepeso, obesidade e comorbidades entre professores de ensino fundamental II da rede pública do município de Maricá.

MATERIAL E MÉTODOS

Foram visitadas as 13 escolas públicas de ensino fundamental II da cidade de Maricá distribuídas entre os quatro distritos: sede, ponta negra, inoã e itaipuaçu. Aos docentes foi apresentado o Termo de Consentimento e Livre esclarecimento (TCLE) (Apêndice 1) garantindo anonimato, para eliminação de quaisquer dúvidas a respeito do projeto. A massa corporal dos professores, porcentagem de gordura e massa magra corporal foi avaliada por uma balança digital com bioimpedância Original Line de limite de 180 kg. Já a altura dos entrevistados foi determinada por estadiômetro eletrônico com escala de 35 a 213 cm, resolução de 0,5 cm. Com a obtenção da altura e peso dos avaliados, pode-se calcular o índice de massa corporal (IMC).

A aferição da pressão arterial foi feita por medidor digital de braço da G-Tech. A medição foi realizada em duplicata com diferença de cinco minutos entre as avaliações. Se o resultado foi considerado acima do normal, houve uma terceira avaliação cinco minutos após, segundo procedimentos e avaliações serão realizadas de acordo com a VI Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial (Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2010).

Além das análises supracitadas, que já verificam risco cardíaco, foram realizadas medições de circunferência abdominal e quadril para se calcular a razão quadril-cintura (RQC). A avaliação de imagem corporal, alimentação e rotina do docente foi realizado por meio de questionário, apresentado no apêndice 2.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente trabalho foi realizado com 54 docentes voluntários da rede pública da cidade de Maricá, distribuídos ao longo de 11 escolas públicas de ensino fundamental II da cidade. Não foi possível visitar todas as escolas, mesmo com pedido formal e ofício enviado previamente, devido à negativa por parte de alguns diretores e, mesmo as que foram autorizadas, foi encontrada muita resistência.

Segundo dados oficiais solicitados à secretaria de educação, a cidade hoje possui 642 docentes atuantes nesse segmento de ensino. O referido estudo contemplou o mecanismo de pesquisa estatística de amostragem, que se dá a partir da coleta de dados de uma amostra para se obter uma tendência sobre um todo. Nossa amostra, então, corresponde a cerca de 8,5% do universo estudado. Dentre os voluntários, 67%

eram mulheres e 33% homens. A média da faixa etária foi de 34 anos ($\pm 10,1$), uma rede de professores relativamente nova devido aos concursos recentes e com amplo número de convocados. Embora relativamente novos, 44% dos professores são casados (Figura 1).

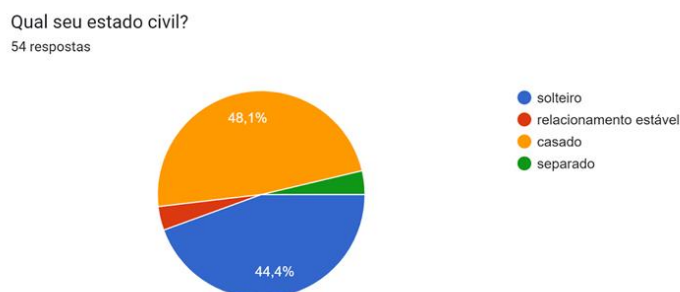


Figura 1: Estado civil dos professores entrevistados do ensino fundamental II da rede pública de ensino de Curitiba

Sobre o trabalho doméstico, os professores entrevistados afirmaram que trabalham de 2-3 horas por dia em casa, 25,9% entre 1-2 horas, 9,3% entre 3-4 horas, 14,8% entre 4-5 horas, 14,8% afirmam trabalhar mais de 5 horas por dia, 7,4% menos de 1 hora (Figura 2). O professor é um profissional que conhecidamente “leva trabalho para casa” seja planejando aulas, atividades, exercícios, provas, corrigindo, etc. (VIEGAS, 2022). Considerando o dado supracitado que a maior parte dos entrevistados eram do sexo feminino, soma-se a sobrecarga do trabalho doméstico, muito mais presente na vida de mulheres, principalmente casadas (PINHEIRO, 2011). Pode-se afirmar que a professora mulher tem jornada tripla de trabalho: na escola, em casa planejando e corrigindo atividades discentes e com trabalhos domésticos (ZIBETTI & PEREIRA, 2010).

Foi observado que cerca de 46,3% do público trabalham em 2 escolas, 18,5% em 3 escolas, 29,6% em apenas 1 escola e 5,6% em 4 escolas (Figura 3). Observa-se que o fato dos docentes possuírem uma carga de trabalho cansativa, principalmente pelo deslocamento para mais de uma escola é um ponto que influencia na manutenção de uma alimentação saudável e equilibrada. Essa intensificação conduz a uma redução do tempo de relaxamento durante o dia de trabalho, incluindo a ausência de qualquer tempo para almoçar, além de uma sobrecarga crônica e persistente.

Quantas horas em média por dia você trabalha em casa (seja trabalho que levou pra casa trabalho doméstico)?
54 respostas

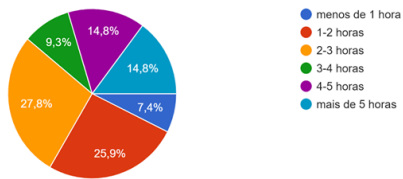


Figura 2: Horas em média que os professores do ensino fundamental II da rede pública de Maricá trabalham em casa.

Em quantas escolas/ instituições você trabalha dentro e fora da rede?
54 respostas

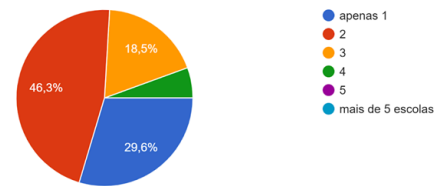


Figura 3: Quantidade de escolas que os professores do ensino fundamental II da rede pública de Maricá trabalham

Ainda, em média 29,6% dos docentes gastam de 1-2 horas para deslocamento até a escola. 24,1% gasta 2-3 horas. 22,2% menos de 1 hora e 18,5% de 3-4 horas (Figura 4). O fato dos professores trabalharem em mais de uma escola faz com que ele tenha maior demanda por deslocamento, o que, em um ambiente urbano congestionado e com transporte público deficiente, é mais um fator de sobrecarga, exaustão e consumo de tempo útil do docente (MANN, 2012). A média de tempo de deslocamento gasta pelo trabalhador da região metropolitana do Rio de Janeiro é a maior do Brasil (MOOVIT, 2020). Por volta de 75% do público pesquisado no presente trabalho, leva mais de 1 hora para chegar ao ambiente laboral. A média de deslocamento gasta por esse nicho dos professores é maior que a do trabalhador comum (MOOVIT, 2020).

Observa-se que cerca de 63% dos entrevistados consideram que a rotina laboral atrapalha para ter hábitos saudáveis. 20,4% acha que a rotina laboral atrapalha pouco, 19,7% acha que a rotina não atrapalha (Figura 5). Esse dado é compatível com os resultados anteriores, sobre excesso de trabalho e tempo de deslocamento. Paiva et al. (2013), em uma revisão da literatura de artigos, aponta que 64% dos mesmos descrevem o trabalho demasiado, condições de trabalho e dupla jornada como fatores primordiais o adoecimento dos professores.

Quantas horas em média você gasta em deslocamento por dia?
54 respostas

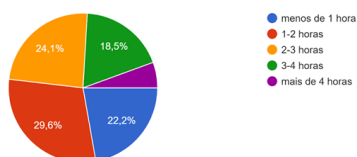


Figura 4: Quanto tempo os docentes do ensino fundamental II da rede pública de Maricá gastam de deslocamento por dia.

Sua rotina laboral atrapalha a manter hábitos saudáveis?
54 respostas

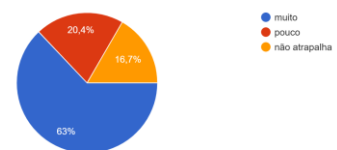


Figura 5: Se rotina laboral dos educadores do ensino fundamental II da rede pública de Maricá atrapalha manter hábitos saudáveis.

Sobre a prática de atividade física verificou-se sedentarismo em 70,4% dos

participantes no presente estudo (Figura 6), número muito acima do encontrado por Olbrich et al. (2009). Os referidos autores realizaram trabalho semelhante, com um número mais elevado de participantes, e definiu que 57,4% dos professores eram sedentários. Professores, pela rotina laboral e falta de tempo, é uma classe mais sedentária que a média da população brasileira (OLBRICH et al., 2009; SILVA, 2021). Segundo dados do IBGE (2019), na faixa etária dos 35-45 anos (a média de idade encontrada no presente estudo), a taxa de sedentarismo era de 32,9%.

Em relação ao sono dos docentes, 63% dorme em torno de 5-7 horas por noite. 29,6% de 7-9 horas e 7,4% de 3-5 horas (Figura 7). Lamentavelmente, na coleta de dados, seria desejável estratificar as horas para ter dados mais fiéis para fins comparativos, e não colocar em faixas como foi o realizado. Segundo da Associação Brasileira de Sono, a média de tempo de sono por dia pelo brasileiro é de 6,4 horas (ABS, 2019). Contudo, comparativamente com outros países, o brasileiro é o terceiro povo que menos dorme no mundo (WALCH et al., 2016). Esse fato impacta profundamente na qualidade de vida, pois pode prejudicar a memória, concentração, desempenho intelectual e até o humor, favorece aumento do estresse, doenças cardiovasculares e diabetes do tipo 2 (BARROS, 2019)

Faz atividade física regular (mínimo de 30 minutos 3x na semana)?
54 respostas

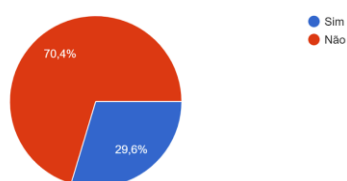


Figura 6: Se professores do ensino fundamental II da rede pública de Maricá costumam praticar atividade física regular.

Dorme quantas horas por noite?
54 respostas

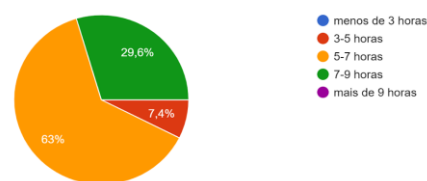


Figura 7: Quantas horas por noite os educadores do ensino fundamental II da rede pública de Maricá dormem.

Sobre os hábitos alimentares dos professores, 44,4% dos entrevistados afirmaram não comerem 5 porções mínimas de vegetais por dia, o recomendado pela OMS; 24,1% quase nunca, 13% quase sempre, 11,1% sempre (Figura 8). Tais hábitos alimentares destoam das recomendações e orientações expressas no Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2008). Além disso, pode-se observar na Figura 9 que os docentes evidenciaram um consumo frequente excessivo de doces. Esse grupo de alimentos estão presentes toda semana na vida dos docentes, 29,6% dos entrevistados consomem todos os dias. Ainda, 44,4% dos entrevistados consomem ultraprocessados toda semana, quase 15% consomem todos os dias (Figura 10).

Como visto anteriormente, os professores são profissionais sobrecarregados:

trabalham além das horas contratadas, dormem pouco, gastam muito tempo em deslocamento, e nos últimos dados fica comprovada sua má alimentação. Na figura 11, pode-se verificar que 53,7% costuma substituir refeições por lanches e 46,3% não. Esse dado é alarmante e muito maior que os 13% da média da população brasileira (MALVEIRA et al., 2022).

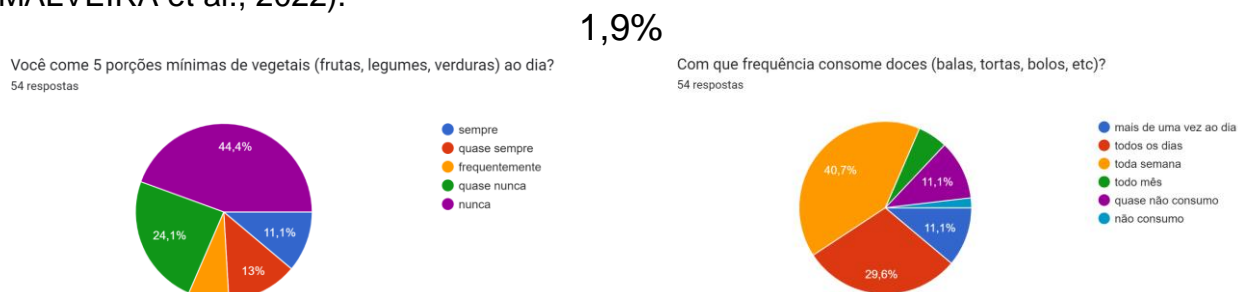


Figura 8: Se os educadores do ensino fundamental II da rede pública de Maricá costumam comer 5 porções de vegetais.

Figura 9: Se os educadores do ensino fundamental II da rede pública de Maricá costumam comer com frequência doce.

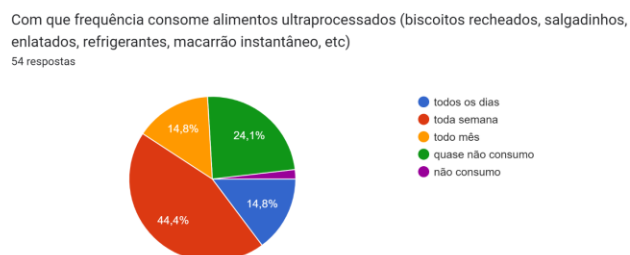


Figura 10: Se os educadores do ensino fundamental II da rede pública de Maricá costumam comer com frequência ultraprocessados.



Figura 11: Se os educadores do ensino fundamental II da rede pública de Maricá costumam substituir refeições por lanches.

Sobre a auto-imagem dos professores, 52,6% dos docentes não estão felizes com seu atual corpo (Figura 12). Não há dados nacionais sobre aceitação da imagem corporal. Porém muito se discute e se publica sobre a pressão nociva que as mídias, principalmente as sociais, exercem sobre a autopercepção do padrão de beleza e de corpo ideal (SILVA, 2022). Alvarenga et al.

(2010) demonstram que 64% das universitárias brasileiras gostariam de ser mais magras, mesmo as que estavam dentro de seus pesos ideais. No presente trabalho, com docentes, analisando todo o cenário de profissionais que se alimentam inadequadamente, são sedentários e não têm tempo para se dedicar a mudanças de hábitos de vida, esse nicho se torna ideal para surgimento de dietas emagrecedoras sem orientação, medicação para perda de peso, etc, e todos os impactos negativos e riscos envolvidos nessas práticas. Ainda sobre percepção corporal, apenas 22% dos entrevistados acertaram o próprio peso, demonstrando grande desconhecimento sobre seu próprio corpo. Muito embora 54% reconheçam estar acima do peso ideal (Figura 13). Contudo, se analisarmos os dados de IMC na figura 14, 67% dos entrevistados estavam acima do peso. Ou seja, a percepção corporal dos docentes está subestimada. Ainda, 72% não realiza uma avaliação médica "check-up" há mais de 3 anos.



Figura 12: Se os professores do ensino fundamental II da rede pública de Maricá estão felizes com sua imagem.

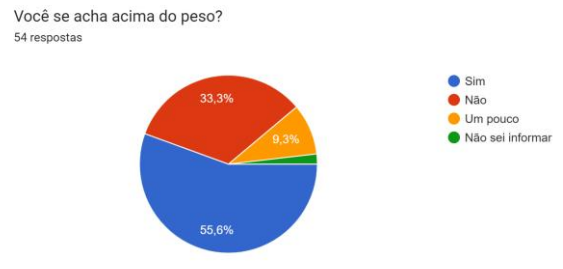


Figura 13: Se os professores do ensino fundamental II da rede pública de Maricá se acham acima do peso.

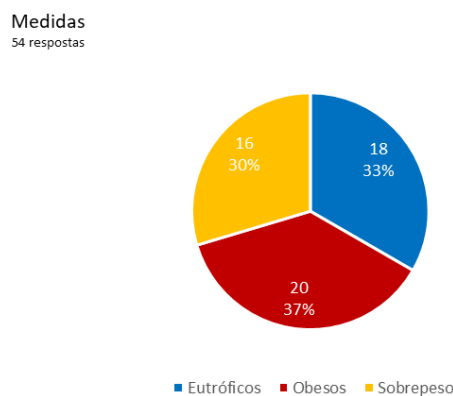


Figura 14: Medidas antropométricas dos professores do ensino fundamental II da rede pública de Maricá .

Ainda sobre a Figura 14, 30% dos professores se encontram em sobrepeso, segundo avaliação do IMC, e 37% está obesa. Considerando a faixa etária relativamente baixa dos professores da rede de Maricá, esse dado torna-se extremamente preocupante. A taxa de obesidade dos brasileiros, já sob influência da pandemia, para a faixa etária dos 30-40 anos (a média de idade dos professores da rede de Maricá) é

de 22% (VIGITEL, 2021), muito abaixo do encontrado no presente trabalho.

Nas análises de bioimpedância, mesmo com todas as variações de avaliação não padronizada, os dados obtidos foram compatíveis com os de IMC: 56,3% dos professores estavam com gordura total acima do considerado saudável (Figura 15).

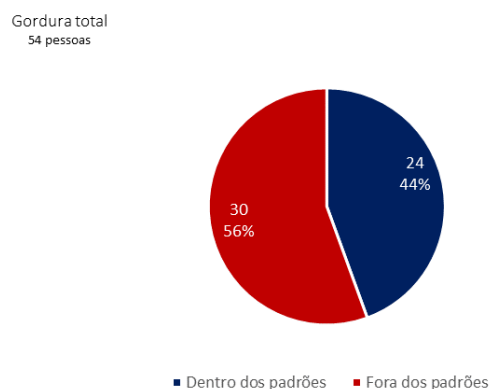


Figura 15: Percentual de gordura total dos docentes do ensino fundamental II da rede pública de Maricá.

É sabido que o aumento da gordura corporal, o que define é uma das definições do termo obesidade, provoca diversas alterações hormonais e altera o funcionamento do organismo como todo. A obesidade é uma doença e, de forma crônica, acarreta a outras doenças, as comorbidades, entre elas o diabetes, a hipertensão arterial, aterosclerose, acidente vascular cerebral, etc (FRANCISCHI,2013). A distribuição da gordura também é um indicativo de risco cardiovascular. Uma forma de mensuração desse risco pode ser realizada na forma da relação quadril-cintura (RQC) e 30% dos professores estavam com RQC alto ou muito alto (Figura 16). Vale salientar que esse parâmetro possui pontos de corte para classificação diferentes entre homens e mulheres e, por isso, os dados foram calculados de acordo com o sexo e depois de classificados foi feita a representação gráfica da figura 16.

Ainda, além da estimativa de risco, foi avaliada a pressão arterial dos professores (Figura 17). Salienta-se que a medição foi realizada em repouso, durante o intervalo de trabalho, seguindo recomendações e protocolos descritos na metodologia. Os dados obtidos são realmente preocupantes: 37% estavam com pré-hipertensão, 17% com hipertensão de estágio 1 e 2% com hipertensão estágio 2. Ou seja, 56% dos professores estão com risco real aumentado de infarto, insuficiência cardíaca, acidente vascular cerebral, etc.

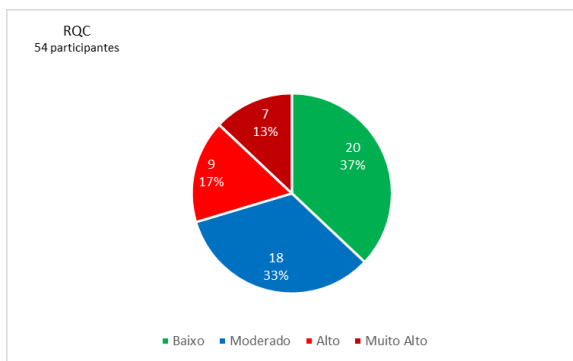


Figura 16: RQC dos professores do ensino fundamental II da rede pública de Maricá.

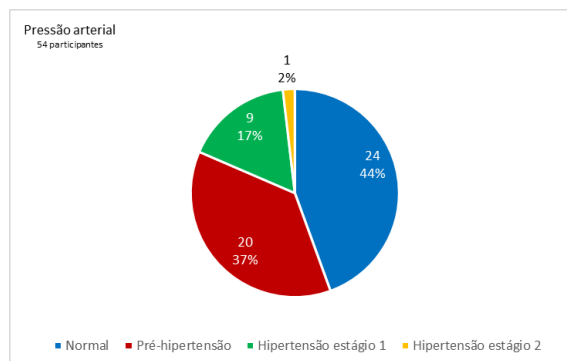


Figura 17: Pressão arterial dos docentes do ensino fundamental II da rede pública de Maricá

Os presentes dados são de todos muito alarmantes e colocam os professores como sendo profissão de risco. Professor é apontada entre as profissões mais estressante em rankings internacionais, seja devido à sobrecarga, às más condições de trabalho e a baixa remuneração (PAIVA et al., 2013; TOMICH et al., 2022). Em pesquisa realizada em Manaus, até 47% das licenças médicas de docentes foram relacionadas ao estresse (DO NASCIMENTO & DOMINGUES, 2022). Melhorar as condições de trabalho e de vida dos professores é essencial para assegurar melhoras nas condições de saúde dos mesmos. Pesquisa demonstra que a baixa procura, aposentadorias, invalidez, mortes e abandonos da carreira, fazem com que haja projeção de um déficit de 235 mil professores no Brasil em 2040 (SEMESP, 2022). Os dados do presente trabalho exemplificam esse cenário e corroboram para a necessidade de intervenções públicas sobre a saúde docente e as causas do seu adoecimento.

CONCLUSÕES

Os professores estudados têm hábitos muito pouco saudáveis, provavelmente devido à sobrecarga de trabalho típica da profissão. Todos os índices avaliados estavam piores que a média da população brasileira tanto no geral quanto para a faixa etária correspondente: seja sedentarismo, horas dormidas por noite, obesidade, entre outros. Chama-se que todos esses parâmetros acarretam riscos e um deles foi mensurado e, mais da metade deles estão pré-hipertensos ou hipertensos. O presente trabalho foi realizado na rede pública de ensino da cidade de Maricá, com professores do ensino fundamental II, mas podem refletir uma realidade nacional para a classe profissional. Medidas de saúde laboral devem ser pensadas em todas as esferas de governo para mitigar riscos entre essa classe essencial para a formação da sociedade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVARENGA, Marle dos Santos et al. Insatisfação com a imagem corporal em universitárias brasileiras. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria* [online]. 2010, v. 59, n. 1 [Acessado 30 Janeiro 2023], pp. 44-51. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0047-20852010000100007>>. Epub 17 Maio 2010. ISSN 1982-0208. <https://doi.org/10.1590/S0047-20852010000100007>.

Avaliação, antropométrica em idosos: estimativas de peso e altura e concordância entre classificações de IMC. *Ver. Bras. Geriatr. Gerontol.*, Rio de Janeiro, v. 16, ed. 1, p. 81-90,

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo et al. Quality of sleep, health and well-being in a population-based study. *Revista de Saúde Pública* [online]. 2019, v. 53 [Acessado 30 Janeiro 2023], 82. Disponível em: <<https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2019053001067>>. Epub 30 Set 2019. ISSN 1518-8787. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2019053001067>.

CARDOSO, JP, Araújo TM, Carvalho FM, Oliveira NF, Reis EJFB. Psychosocial work-related factors and musculoskeletal, pain among school teachers. *Cad Saúde Pública*. 27(8):1498-1506. 2011.

DALBIANCO, A. B. et al. A crise dos alimentos e os preços dos produtos agrícolas. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 11, e59191110135, 2020

EICKEMBERG, M. et al. Bioimpedância elétrica e sua aplicação em avaliação nutricional. *Revista de Nutrição, Campinas*, v. 24, ed. 6, p. 883-893, nov./dez., 2011.

ERVASTI J, Kivimaki M, Kawachi I, Subramanian SV, Pentti J, Oksanen T et al. School environment as predictor of teacher sick leave: data-linked prospective cohort study. *BMC Public Health*12:770. 2012

FGV, SISTEMA DE BIBLIOTECA. Mobilidade da força de trabalho: os impactos de intensos deslocamentos geográficos sob a ótica de trabalhadores docentes. Disponível em: <https://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/handle/10438/9932>. Acesso em: 21 jan. 2023.

FORMAÇÃO DOCENTE. Doenças e/ou disfunções ocupacionais no meio docente: uma revisão de literatura. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas-izabela/index.php/fdc/article/view/344>. Acesso em: 30 jan. 2023.

GLOBAL PUBLIC TRANSPORT REPORT -

PORTUGUESE. O Moovit analisou milhões de viagens realizadas globalmente por seus usuários ao longo de 2020 para montar um panorama sobre tendências globais de transporte. Combinado com uma pesquisa de opinião, apresenta um retrato fiel de como as pessoas circulam por suas cidades. Disponível em: [https://datastudio.google.com/u/0/reporting/9b216e5a-3d36-4083-a2bc-cffe1198d886/page/mluyB?s=17-](https://datastudio.google.com/u/0/reporting/9b216e5a-3d36-4083-a2bc-cffe1198d886/page/mluyB?s=17-6WA_KfUI¶ms=%7B%22df171%22:%22include%25EE%2580%25800%25EE%2580%2580IN%25EE%2580%2580Brazil%22,%22df259%22:%22include%25EE%2580%25800%25EE%2580%2580IN%25EE%2580%2580Brazil%22,%22df270%22:%22include%2)

[6WA_KfUI¶ms=%7B%22df171%22:%22include%25EE%2580%25800%25EE%2580%2580IN%25EE%2580%2580Brazil%22,%22df259%22:%22include%25EE%2580%25800%25EE%2580%2580IN%25EE%2580%2580Brazil%22,%22df270%22:%22include%2](https://datastudio.google.com/u/0/reporting/9b216e5a-3d36-4083-a2bc-cffe1198d886/page/mluyB?s=17-6WA_KfUI¶ms=%7B%22df171%22:%22include%25EE%2580%25800%25EE%2580%2580IN%25EE%2580%2580Brazil%22,%22df259%22:%22include%25EE%2580%25800%25EE%2580%2580IN%25EE%2580%2580Brazil%22,%22df270%22:%22include%2).

Acesso em: 21 jan. 2023.

LERARIO, A. C.; LOTTENBERG, S. A. Mecanismos ambientais implicados no ganho e peso e as oportunidades para prevenção da obesidade. Einstein, [s. l.], p. 7-13, 2006.

MAPA, da Obesidade. [S. l.]: ABESO, 2019. Disponível em: <https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/>. Acesso em: 30 dez. 2021.

MARIATH, ALINE BRANDÃO; et al. Obesidade e fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis entre usuários de unidades de alimentação e nutrição. Cadernos de Saúde Pública [online]. 2007, v. 23, n. 4.

MARIUZZO, PATRÍCIA, A importância de monitorar a obesidade e o sobrepeso na infância e adolescência. Disponível em: Portal PUC-Campinas » » A importância de monitorar a obesidade e o sobrepeso na infância e na adolescência. Portal PUC Campinas. 2021

Panorama da Cidade de Maricá: educação. [S. l.]: IBGE, 2020. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/rj/marica/panorama>. Acesso em: 24 dez. 2021.

PINHEIRO, A. R. O.; FREITAS, S. F. T.; CORSO, A. C. T.. Uma abordagem epidemiológica da obesidade. Revista de Nutrição, Campinas, v. 17, ed. 4, p. 523-533, out./dez. 2004.

PINHEIRO, Luana. Retrato das desigualdades de gênero e raça. IPEA. Brasília, volume 4, p. 1-42, 2011.

PINHO, L. et al. Pandemia da COVID-19: impactos à renda e ao aumento do consumo de alimentos ultraprocessados. Unimontes Científica, Montes Claros (MG), v. 22, ed. 2, p. 1-15, jul./dez. 2020.

SAMPAIO, L.R., org. Avaliação nutricional. Salvador: EDUFBA, 2012, pp. 73-87. Sala de aula collection. ISBN: 978-85-232-1874-4.

SAMPAIO, L.R., SILVA, M.C.M., OLIVEIRA, T.M., and RAMOS, C.I. Antropometria. In:

SANTOS, Í. J. et al. Avaliação da prevalência de obesidade e sobrepeso entre estudantes de Medicina na Universidade Severino Sombra, Vassouras-RJ. Revista Fluminense de Extensão Universitária, v. 6, p. 13-20, jan./dez., 2016.

SCIENCE ADVANCED. Uma quantificação global de horários de sono "normais" usando dados de smartphones. Disponível em:
<https://www.science.org/doi/10.1126/sciadv.1501705>. Acesso em: 30 jan. 2023.

SEMESP. Risco de apagão de professores no Brasil. Disponível em:
<https://www.semesp.org.br/wp-content/uploads/2022/09/pesquisa-semesp-1.pdf>. Acesso em: 31 jan. 2023.

SILVA FILHO, O. J.; GOMES JÚNIOR, N. N. O amanhã vai à mesa: abastecimento alimentar e COVID-19. Cadernos de Saúde Pública, [s. l.], v. 36, ed. 5, p. 1-4, 2020.

SILVA, T. B. D. IMPACTO DO SEDENTARISMO NA PROFISSÃO DOCENTE. PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E DA SAÚDE, Goiás, v. 1, n. 1, p. 1-27, jan./2021. Disponível em:
<https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/2269/1/TCC%20Tha%C3%ADs%20Bento%20da%20Silva.pdf>. Acesso em: 30 jan. 2023.

SOUZA, R.; FRAGA, J. S.; GOTTSCHALL, C. B. A.; BUSNELLO, F. M.; RABITO, E. I.

TOMICH, G. M. .; NOGUEIRA, A. C. .; TEIXEIRA, A. F. de M. .; CRUZ, L. dos R. .
Factors related to stress in higher education teachers: an integrative literature review. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 11, n. 9, p. e25311931982, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i9.31982. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/31982>. Acesso em: 31 jan. 2023.

UNESP. Sedentarismo: prevalência e associação de fatores de risco cardiovascular. Disponível em: https://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/view/75. Acesso em: 30 jan. 2023.

UNESP. Sedentarismo: prevalência e associação de fatores de risco cardiovascular. Disponível em: https://www.google.com/url?q=https://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/view/75&sa=D&source=docs&ust=1675115656383718&usg=AOvVaw0yJw2s6Cib0GlfGs0jMBvh. Acesso em: 30 jan. 2023.

USP. O brasileiro está dormindo cada vez menos e isso não é bom. Disponível em: <https://jornal.usp.br/campus-ribeirao-preto/o-brasileiro-esta-dormindo-cada-vez-menos-e-isso-nao-e-bom/>. Acesso em: 30 jan. 2023.

VIEGAS, Moacir Fernando. Trabalhando todo o tempo: sobrecarga e intensificação no trabalho de professoras da educação básica. *Educação e Pesquisa* [online]. 2022, v. 48 [Acessado 21 Janeiro 2023], e244193. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1678-4634202248244193>>. Epub 02 Dez 2022. ISSN 1678-4634. <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202248244193>.

ZIBETTI, Marli Lúcia Tonatto e Pereira, Sidnéia Ribeiro. Mulheres e professoras: repercussões da dupla jornada nas condições de vida e no trabalho docente. *Educar em Revista* [online]. 2010, n. spe2 [Acessado 21 Janeiro 2023], pp. 259-276. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0104-40602010000500016>>. Epub 02 Maio 2011. ISSN 1984-0411. <https://doi.org/10.1590/S0104-40602010000500016>.

Apêndice 1

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado (a),

Você está sendo convidado (a) a participar da pesquisa "**Alimentação, obesidade e seus complicadores entre professores da rede pública do município de Maricá**". Antes de decidir se deseja participar ou não, é importante que você entenda por que o estudo está sendo feito e o que ele envolverá. Faça perguntas se algo não estiver claro ou se quiser informações. Não tenha pressa de decidir se deseja ou não participar deste estudo. Trata-se de um estudo científico a fim de investigar as condições de saúde física dos docentes.

Seus dados são sigilosos, apenas as duas discentes e a docente responsável terão acesso a eles, não podendo ser repassados ou replicados a qualquer órgão, inclusive da prefeitura. Mesmo assim, caso prefira, pode-se realizar a pesquisa de maneira anônima.

Por envolver pesquisa com seres humanos esse estudo foi revisado pelo seguinte Comitê de Ética em Pesquisa _____. As análises realizadas são consideradas seguras e não é obrigatória a realização de todos os exames ofertados. As avaliações são de altura, medição de circunferência abdominal, peso, porcentagem de gordura corporal, aferição de pressão arterial e glicemia. O último é o único exame considerado invasivo pois envolve a amostragem de uma gota de sangue periférico do dedo, realizado por perfuração com material estéril e descartável. Portadores de marca-passo, gestantes e portadores de próteses metálicas não devem realizar o exame de bioimpedância. Além das avaliações físicas, deve-se responder a um questionário sobre hábitos alimentares, de exercícios e rotina.

Em caso de dúvidas ou necessidade, você pode entrar em contato com a professora responsável: Dra. Luana Jotha (luanajothabio@gmail.com) Você terá garantia de acesso, em qualquer etapa da pesquisa, sobre qualquer esclarecimento de eventuais dúvidas e inclusive para tomar conhecimento dos resultados desta pesquisa.

Nenhum incentivo ou recompensa financeira está previsto pela sua participação neste estudo. Você também não terá quaisquer custos ou despesas pela sua participação nesta pesquisa, sendo sua participação voluntária. Obrigado por ler estas informações!

Nomes dos investigadores: estudantes de nutrição Lara Nascimento e Meiry Ellen, e a professora responsável Dra. Luana Jotha

1 - Confirmando que li e entendi a folha de informações para o estudo acima e que tive a oportunidade de fazer perguntas.

2 - Entendo que a minha participação é voluntária e que sou livre para retirar meu consentimento a qualquer momento, sem precisar dar explicações.

Nome: _____

Assinatura: _____

Data: ____/____/____

Apêndice 2 - Questionário

17/02/2023 13:19

Obesidade - PROFESSORES

Obesidade - PROFESSORES

Você está participando do projeto de pesquisa "Alimentação, obesidade e seus complicadores entre professores da rede pública do município de Maricá". Se está tendo acesso a esse formulário é porque já assinou o Termo de Consentimento e Livre Esclarecimento.

***Obrigatório**

1. Identificação (pode ser seu nome ou um número) *

2. Idade *

3. gênero *

Marcar apenas uma oval.

- Feminino
 Masculino
 Transgênero
 Nenhuma das alternativas

4. Qual seu estado civil? *

Marcar apenas uma oval.

- solteiro
 relacionamento estável
 casado
 separado

5. Qual seu peso aproximado? *

6. Você se acha acima do peso? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não
 Um pouco
 Não sei informar

7. Você está feliz com o seu peso/ corpo? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não
 Indiferente

8. Quando foi sua última avaliação médica (check-up)? *

Marcar apenas uma oval.

- menos de 1 ano
 1-2 anos
 2-3 anos
 3-5 anos
 mais de 5 anos
 não lembro, possivelmente muito tempo
 não lembro

9. Você tem algum problema de saúde?

Marque todas que se aplicam.

- diabetes tipo 1
- diabetes tipo 2
- hipertensão
- problemas cardíacos
- hipo ou hipertireoidismo
- Outro: _____

Trabalho

10. Qual a sua formação? *

Marcar apenas uma oval.

- ensino médio ou curso normal
- graduação
- pós-graduação
- mestrado
- doutorado

11. Qual a sua renda mensal aproximada? *

Marcar apenas uma oval.

- menos de 2 mil reais
- entre 2-4 mil reais
- entre 4-6 mil reais
- entre 6 e 8 mil reais
- mais de 8 mil reais

12. Em quantas escolas/ instituições você trabalha dentro e fora da rede? *

Marcar apenas uma oval.

- apenas 1
 2
 3
 4
 5
 mais de 5 escolas

13. Quantas horas em média por dia você trabalha em casa (seja trabalho que levou pra casa ou trabalho doméstico)? *

Marcar apenas uma oval.

- menos de 1 hora
 1-2 horas
 2-3 horas
 3-4 horas
 4-5 horas
 mais de 5 horas

14. Quantas horas em média você gasta em deslocamento por dia? *

Marcar apenas uma oval.

- menos de 1 hora
 1-2 horas
 2-3 horas
 3-4 horas
 mais de 4 horas

Hábitos

15. Você fuma? *

Marcar apenas uma oval.

- sim
 não
 eventualmente

16. Consome bebida alcoólica? *

Marcar apenas uma oval.

- Frequentemente (mais de 3x na semana)
 Eventualmente (próximo de 2x na semana)
 Apenas em ocasiões especiais
 Não bebo ou quase nunca bebo

17. Faz atividade física regular (mínimo de 30 minutos 3x na semana)? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

18. Costuma substituir refeição por lanches? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

19. Dorme quantas horas por noite? *

Marcar apenas uma oval.

- menos de 3 horas
- 3-5 horas
- 5-7 horas
- 7-9 horas
- mais de 9 horas

20. Com que frequência consome alimentos ultraprocessados (biscoitos recheados, salgadinhos, enlatados, refrigerantes, macarrão instantâneo, etc) *

Marcar apenas uma oval.

- todos os dias
- toda semana
- todo mês
- quase não consumo
- não consumo

21. Com que frequência consome doces (balas, tortas, bolos, etc)? *

Marcar apenas uma oval.

- mais de uma vez ao dia
- todos os dias
- toda semana
- todo mês
- quase não consumo
- não consumo

22. Faz algum tipo de dieta especial? *

Marcar apenas uma oval.

- sim, com orientação médica e de nutricionista
- sim, com orientação médica
- sim, com orientação de nutricionista
- sim, sem orientação profissional
- não faço
- vegetariana

23. Come por impulso com frequência? *

Marcar apenas uma oval.

- sim
- não
- nunca como por impulso

24. Sua rotina laboral atrapalha a manter hábitos saudáveis? *

Marcar apenas uma oval.

- muito
- pouco
- não atrapalha

25. Você come 5 porções mínimas de vegetais (frutas, legumes, verduras) ao dia? *

Marcar apenas uma oval.

- sempre
- quase sempre
- frequentemente
- quase nunca
- nunca

26. Quantas refeições você faz em casa? *

Marcar apenas uma oval.

- nenhuma
- uma
- duas
- três
- mais de 3 ou todas

27. Você tem costume de fazer refeições vendo tv, celular ou trabalhando? *

Marcar apenas uma oval.

- sim
- não

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários
