

Impacto da Pandemia do COVID-19 nos Hábitos Alimentares de Professores de Instituições Públicas e Privadas: um estudo de revisão

Diogo Cesar Sanches, Nutrição, Centro Universitário Integrado, Brasil,
diogocesa_@hotmail.com

Paulo Eliel Vanderlei, Nutrição, Centro Universitário Integrado, Brasil,
elielp@outlook.com

Janaíara Moreira Sebold Berbel, Nutrição, Centro Universitário Integrado,
Brasil, janaíara.moreira@grupointegrado.br

Objetivo: estudar e analisar os hábitos e práticas alimentares dos professores durante o período de pandemia da COVID-19 e quais hábitos ainda prevalecem na atualidade. **Metodologia:** a base de dados se baseia a partir de vários artigos estudados, adquiridos em sites de estudos científicos como PubMed, Google Acadêmico, ScienceDirect e Scielo. **Conclusão:** com a reformulação do layout de trabalho dos professores, baseado na modalidade de trabalho remota, há mudança nos hábitos alimentares, como estímulo das práticas culinária, e em contraparte o aumento de serviços de delivery. Como resultado do estudo, observa-se que ocorreu mudanças alimentares benéficas, porém os hábitos alimentares herdados nas condições de pandemia não foram os mais favoráveis à longevidade da saúde.

Palavras-chave: Hábito alimentar, COVID-19, professores.

Objective: to study and analyze the eating habits and practices of teachers during the COVID-19 pandemic period and which habits still prevail today. **Methodology:** the database is based on several studied articles, acquired on scientific study websites such as PubMed, Google Academic, ScienceDirect and Scielo. **Conclusion:** with the reformulation of teachers' work layout, based on remote working, there is a change in eating habits, such as an increase in the frequency of cooking practices, and in contrast, an increase in delivery services. As a result of the study, it was observed that beneficial dietary changes occurred, but the eating habits inherited under pandemic conditions were not the most favorable to health longevity.

Keywords: Eating habits, COVID-19, faculty.

INTRODUÇÃO

Hábitos e práticas alimentares são formados baseando-se em fatores culturais, sociais, experiências adquiridas e a biodisponibilidade de alimentos de acordo com cada região. Esses costumes podem se estruturar ao longo da vida ou ser modificado com o tempo (1).

É nítida a mudança no comportamento alimentar e na rotina da população após o período de COVID-19 que eclodiu no início de 2020 (3). Nos dias atuais, é fato que alguns costumes ainda prevalecem após o período de pandemia, como por exemplo, a necessidade de realizar a compra dos alimentos em domicílio, que devido a praticidade e conforto se tornou um hábito predominante no período atual (4). A COVID-19 trouxe mudanças psíquicas de forma de recompensa em meio a tantas informações negativas e sensação de insegurança causados por fatores econômicos, sociais, individuais, na saúde, transportes e o ambiente profissional. Alguns desses fatores resultaram da pandemia propriamente dita, enquanto outros, de suas políticas de enfrentamento e as consequências sociais de tais medidas. De maneira geral, este período foi de grandes mudanças coletivas obrigatórias, as quais resultaram em maiores dependências remotas, práticas e eficazes, assim se desenvolvendo em grande escala os aplicativos virtuais (5).

Dessa forma, o objetivo do estudo foi analisar, por meio de pesquisas bibliográficas, as consequências do isolamento da pandemia de COVID-19, nas mudanças na rotina doméstica e profissional dos docentes na atualidade, com base nos hábitos alimentares que foram moldados durante o período de pandemia.

MÉTODO

Este estudo trata-se de uma revisão literária. Para essa revisão, foi realizada uma busca por artigos, dissertações, teses e livros nas bases de dados Scielo, Google Acadêmico, ScienceDirect e PubMed. Como critério de inclusão dos materiais literários nessa revisão, definiu-se o período de publicação mais recente sobre os temas “alimentação no período pandêmico”, “rotina alimentar de docente em meio a pandemia”, e pesquisas referentes ao meio Pandêmico como complementos para o trabalho realizado.

Em meios a seleção dos artigos, as características para retenção de uso dos artigos foram as relações de Profissionais de ensino, alunos, e comportamentos dos profissionais professores em meio a pandemia. Desta seleção, no geral foram coletados cerca de cinquenta e três artigos, sendo de origem nacional e internacional pelas fontes já citadas acima, e para melhor qualidade, objetividade e direcionamento do tema, foram utilizados neste presente trabalho vinte artigos os quais estão referenciados abaixo .Como critério de exclusão, não foram aceitos materiais que não sejam na língua portuguesa e inglesa ou que não tenham relação direta com o tema pesquisado ou estejam fora do período de publicação inicialmente estipulado.

REVISÃO DE LITERATURA

Pré-pandemia

O homem primitivo, passou de coletor e caçador para agricultor, porém, sempre se manteve ativo, movimentando-se em torno do seu sustento, o que não ocorre mais hoje, onde alguns meios de trabalho oferecem ambientes cada vez mais propícios a tornar as pessoas cada vez mais sedentárias, incluindo dentre os trabalhos da atualidade o trabalho de docentes/professores (6).

Os professores são profissionais que possuem na maioria das situações mais que um emprego, tendo diferentes jornadas de trabalho seguido de horários irregulares que afeta diretamente a práticas alimentares favorecendo a criação de maus hábitos alimentares (7), como por exemplo realizar refeições fora de casa com muita frequência, diminuindo assim a prática alimentar artesanal e saudável, utilizar aplicativos de fast foods e até mesmo deixar de realizar a alimentação nos horários corretos (8).

Pandemia

Ao ponto em que decorria a disseminação de corona vírus, o intuito principal era evitar a propagação do vírus por meios de isolamentos a domicílio propício à potencialidade de infecção, mais de um terço da população mundial foi colocada em quarentena (9,10). A quarentena foi o meio mais efetivo de prévia contenção do vírus, porém, afetou a vida da população que se acostumou com um cotidiano carregado de afazeres. Interromper esse ciclo afeta diretamente a vida de cada pessoa de maneira diferente, favorecendo alterações no néocortex gerando assim uma instabilidade de sentimentos como tédio, estresse, ansiedade e até mesmo em casos mais atenuados a depressão (11). Juntamente com as sensações de tédio e estresse tem sido associado ao

aumento do consumo de alimentos saborosos ricos em gorduras e carboidratos como uma forma de recompensa e conforto mental (7,12).

A pandemia de COVID-19 trouxe fatores de estresse para a população, não existentes em períodos de normalidade. Alguns desses fatores resultaram nas mudanças coletivas e obrigatórias, como por exemplo, a adaptação ao estilo de trabalho home office, as quais resultaram em uma limitação. Dadas as essas limitações, a população se permitiu testar e explorar os serviços online, aproveitando a praticidade de consumir a qualquer hora usando computador ou celular, sem precisar sair de casa. Aproveitando a menor mobilidade das pessoas, evitando o contágio do vírus, empresas do e-commerce se destacaram nas vendas por meio dos aplicativos. Isto fez com que as pessoas se habituem à realização de pedidos e compras por meio virtual, no conforto de casa (4,13).

Como citado em estudos (14), as empresas se viram na necessidade de atrair os consumidores no momento em que todos estavam vivendo apenas com o essencial, criando novas estratégias para se adaptarem e se manterem no mercado, e gerando emprego, pois independente de qualquer situação a economia não pode parar. E essa necessidade de utilizar o delivery demonstra uma mudança desenvolvida em um público que não vive apenas nas grandes cidades, mas também em regiões metropolitanas, o que vem crescendo disparadamente devido à alta demanda (10). Aos funcionários que tiveram que se adaptar ao home office tiveram grandes mudanças comportamentais, pois houve maior mudanças nas atividades de trabalho, fazendo com que mesmo em casa, trabalhassem mais horas (15).

Segundo pesquisadores (16) já havia um crescimento de usuários em plataformas digitais dos chamados “fast foods”. Mas houve uma intensificação durante e após o período de pandemia, pois usuários começaram a substituir as refeições realizadas fora de casa para diminuir o contato externo a sua residência, por pedidos de lanches, pizzas e demais preparações que os aplicativos oferecem. Quem usava estes aplicativos para obter alimentação por meio de entregas, encontra em suas plataformas de venda atrativos como descontos em quantidades maiores de refeições (volume ou mesmo quantidade unitária) e possuem a comodidade de a comida chegar em qualquer lugar que estiver (8). Estudos indicam (17), que há um maior acúmulo de gordura corporal ao adotar meios eletrônicos de trabalho, visto que o aumento da forma de trabalho chamada de “home office” foi adotado em grande parte da população no período pós pandemia.

As estratégias para conter a disseminação da COVID-19 tiveram impactos na alimentação, pois a restrição da mobilidade limitou a frequência de compras

de gêneros alimentícios (18). A consequência foi um maior consumo de alimentos processados e enlatados que são mais fáceis de adquirir. Esse tipo de alimento tem baixo valor nutricional e alto valor calórico, contribuindo para o surgimento ou agravamento de sobrepeso e obesidade. Em um estudo elaborado no Paraná, descreveu um cenário recente da pandemia, ou seja, o isolamento social em união ao fechamento das escolas contribuiu significativamente para o aumento da prevalência de sobrepeso de docentes, pois ocorreu redução na prática rotineira de exercícios físicos e favoreceu o consumo de alimentos hipercalóricos com baixa qualidade nutritiva, além da maior demanda cognitiva e emocional, favorecendo o consumo de alimentos processados, que muitas vezes eram escolhidos para trazer a falsa sensação de saciedade e prazer ao comer (5,19).

A realidade é que estes alimentos ofertados em aplicativos, são de origens industrializadas e com alta densidade calórica de, e o hábito do consumo aumentado desses alimentos foram a causa de mudanças significativas no cotidiano e rotina de muitas pessoas, fruto de uma superação pandêmica, podendo ser no presente momento um cenário de risco a saúde dos professores.

De acordo com estudo realizado em Brasília (8) com o intuito de compreender a mudança nos hábitos alimentares de uma escola durante o período pandêmico, constatou-se que a ansiedade foi o principal motivo relatado para o aumento no consumo de doces nos docentes. Foi considerado que a sobrecarga de trabalho dos professores (com as adaptações ao trabalho remoto e/ou ao acúmulo com as tarefas domésticas) foi a responsável pela piora dos hábitos alimentares. A carga horária aumentada também foi aderida no período pandêmico, devido a adaptação do home office, os pais (que em muitos casos também são professores) precisavam de mais tempo para o trabalho em casa, deixando de lado a interação com familiares, e acabavam optando, muitas vezes em escolher alimentos rápidos e como fast foods devido a praticidade e também como forma de recompensa aos familiares (19,20).

Pós-Pandemia

A partir de dados obtidos no períodos posterior a pandemia e possível visualizar cenários positivos e negativos relacionado a alimentação. Em relação a alimentação da população em geral, um pontos positivo foi aumento das práticas culinárias principalmente aos que não aderiram os métodos de trabalho a home office (1). Em contraparte a COVID-19 proporcionou grandes modificações no cotidiano, afetando a saúde mental, resultando em um aumento nos quadros de transtorno de ansiedade, sintomas depressivos, estresse

percebido, transtorno de estresse pós-traumático e má qualidade de sono, favorecendo o desenvolvimento de hábitos alimentares irregulares (4).

O impacto do lockdown (confinamento) para contenção do vírus, e a sobrecarga de trabalho, profissional e doméstica, fez com que os professores ficassem imobilizados em ambiente domiciliar afetando negativamente a rotina, impondo condições de estresse, medo, ansiedade, raiva e distúrbios emocionais, que, como identificado em pesquisas (15), tais fatores levaram a mudanças nos hábitos alimentares. O estresse é um estímulo para o aumento da ingestão alimentar, principalmente de alimentos que trazem a sensação de recompensa, de conforto, ou seja, os alimentos industrializados (16).

E no consumo exacerbado destes alimentos industrializados, e processados, podem proporcionar mudanças no sono, impulsionando ainda mais os estímulos de recompensa que aumentam a vontade de comer alimentos mais doces, salgados e gordurosos (8). Por outro lado, com a maior opção de escolhas e informações, os aplicativos de delivery possuem também em seus portfólios as opções de preparos naturais, receitas, orientações para consumo correto de maneira saudável, cabendo ao consumidor definir qual escolha realizar (17). Sabendo que a modalidade de home office trouxe grandes adaptações aos professores (18), os mesmos descobriram de modo individual como realizar as suas refeições.

A pandemia deu início a aspectos de perigo para a saúde mental, introduzindo, contudo, risco de adoecimento e falecimento, isolamento e insegurança econômica. Além das consequências que a pandemia causa no bem-estar das pessoas, foi evidentemente reconhecido que a pandemia foi capaz de potencializar a facilidade de agravamento dos sintomas e recaídas em pacientes com transtornos alimentares, além de iniciar estas mudanças no hábito alimentar de pessoas mentalmente e fisicamente saudáveis devido a mudança na rotina (2,21).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desta maneira, é fato que houve sim uma grande mudança nos hábitos alimentares dos profissionais docentes, devido à transição no modelo de trabalho ao estilo home office, e a impossibilidade de sair de casa para a contenção da COVID-19. Baseando-se na base de dados e estudos relacionados e explícito as mudanças nas práticas e hábitos alimentares, sendo de maior predominância as consequências, destacando-se o aumento do

consumo de alimentos rápidos (fast foods) que continuam a crescer na atualidade, entretanto também é importante ressaltar o lado positivo que se estenda ao estímulo das práticas culinárias artesanais em algumas situações, principalmente na população que não realizou trabalhos a home office.

AGRADECIMENTOS

“A Deus, a quem devemos nossa vida; as nossas famílias; a orientadora Janaiara, por sempre nos ajudar; aos meus colegas pelo companheirismo nos diversos momentos. ”

REFERÊNCIAS

- (1) LAÍSE V.O.; ANA C.P.R.; GUILHERME F.S.; LARISSA C.A.; VICTOR A.L.B; AMANDA G.L.C. Modificações dos Hábitos Alimentares Relacionadas à Pandemia do Covid-19: uma Revisão de Literatura. Publicado pela **Brazilian Journal of Health Review** x em 2021.
- (2) VIEBRANTZ J.F. Transtorno de compulsão alimentar em tempos de covid-19: uma revisão sistemática. Publicado pela **Universidade federal do Rio Grande do Sul**, faculdade de medicina graduação em nutrição. Porto Alegre 2021
- (3) BREVIDELLI M.M.; COUTINHO R.M.C.; COSTA L.F. Prevalência e fatores associados ao sobrepeso e obesidade entre adolescentes de uma escola. Universidade Paulista - UNIP - São Paulo (SP) – Brasil, **Revista Brasileira de Promoção a Saúde**, Fortaleza, 28(3): 379-386, jul./set., 2015.
- (4) SILVA M.A.; MENEGHINE A.M.B.; OLIVEIRA A.R.G.; ALVES L.; SCHLOSSER T.C.M.; OLIVEIRA P.P. Reflexões sobre os impactos da pandemia na COVID-19 na socialização de hábitos de vida dos adolescentes. Publicado em **ISBN, no VIII Simpósio NECA, Universidade Federal de São João Del-Rei - UFSJ**, Brasil, 23/12/2021.
- (5) PESCADOR M.V.B.; XAVIER E. Índice de sobrepeso e obesidade infantil durante a pandemia em pacientes atendidos em unidades básicas de saúde no oeste do Paraná. Publicado: 07/10/2022 na **Revista Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**. v. 11, n. 13.
- (6) SOUSA G.S.; LOPES C.S.D.; MIRANDA M.C.; SILVA A.A.; GUIMALHÃES P.R. A pandemia de COVID-19 e suas repercussões na epidemia da obesidade de crianças e adolescentes. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, volume 12. Publicado em 2020.
- (7) FLORESTA A.C.C. Práticas alimentares de servidores públicos federais durante a pandemia de COVID-19. Publicado na **Fundação Oswaldo Cruz. Escola de Governo Fiocruz Brasília**, Brasília em 2021.

- (8) RAVAGNANI C.F.C; CORGOSINHO F.C.; SANCHES F.F.Z.; PRADO C.M.M.; MOTA J.F. Recomendações dietéticas durante a pandemia de COVID-19. Publicado na **Revista de Nutrição** em 2020.
- (9) KAPLAN-RAKOWSKI R.; BAUMGARTNER E.; HARTSHORNE R.; MOUZA C.; Ensino, Tecnologia e Formação de professores durante a Pandemia de COVID-19. Publicado em **AACE** - Associação para Avanço de Computação na Educação em 2020.
- (10) MUSCOGIURI G.; BARREA L.; SAVASTANO S.; COLÃO A.; Recomendações nutricionais para a quarentena do COVID-19. Publicado no **Jornal Europeu de Nutrição Clínica** em 2020.
- (11) MINJORO M. A evolução do mercado de e-commerce no Brasil e como a pandemia da COVID-19 impactou esse processo. Publicado em 14/11/21 na **Mocca, São Judas, RUNA** – Repositório Universitário da Ânima.
- (12) MARTINS F.N.; SOUZA G.C.; J.V.S., MELO M.P.; EGUCHI V.A.; RODRIGUES V.H.D.; AMORIN J. Análise do Crescimento e Qualidade dos Serviços de uma Empresa de Delivery Durante a Pandemia de Covid-19. **Universidade Anhembi Morumbi** São Paulo-SP, publicado em 2022.
- (13) SILVA A.L.; ANDRADE J.V.X.; PUCCI S.H.M.; Fatores de Risco da Obesidade na Adolescência: Pré e “Pós” Pandemia. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação - REASE**. São Paulo, v.8.n.06. jun. 2022.
- (14) QUEIROZ G.A., MENEZES S.S.M. A trajetória da alimentação. **Universidade Federal de Sergipe**, 2023.
- (15) SILVA J.C.M. A influência de mídia sociais sobre o comportamento alimentar: uma revisão. **Faculdade de Ciências da Educação e Saúde**, Departamento de Nutrição, Brasília, 2021.
- (16) SILVA A.L., ANDRADE J.V.X., PUCCI S.H.M. Fatores de risco à obesidade na adolescência: “Pré” e “Pós” pandemia. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**. São Paulo, 2022.
- (17) MENIGHINI G.V., OLIVEIRA J.C.C., SILVA V.C., PIACENTE F.J. Impacto da pandemia na demanda por aplicativo de delivery de alimentação em Piracicaba-SP. **Revista Sociedade e Desenvolvimento**, 2021.
- (18) MARCELINO J.A.; RODRIGUES I.V.; SILVA J.V.C., FELTRAN A.A., GUIDE M.H., Pandemia Covid 19: A atuação e Mudança de Hábitos dos Escritórios Contábeis e as Experiências do Trabalho em home office. **Revista de Psicologia**, 2022.
- (19) AGÊNCIA BRASIL. Mudança de hábitos alimentares durante a pandemia. Publicado em 2021, por **Agência Brasil**. <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-10/estudo-mostra-mudanca-de-habitos-alimentares-durante-pandemia>.

- (20) ROSAHART P., CHER C., SIVIA A., SADHRA S., HELENA J. S. Em busca do acaso: formadores de professores como especialistas adaptativos durante a COVID. Publicado em **Revista de Educação para Ensino** em 2022. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02607476.2022.2082275>
- (21) FLEISCHER A B; L. LANDAETA-DÍAZ C; G. GONZÁLEZ-MEDINA D; O. HOROVITZ A B. Ansiedade, anedonia e consumo alimentar relacionado em populações israelenses: um estudo transversal online de dois anos desde o surto de COVID-19. Publicado em 2023 no **Periódico Heliyon**, volume 8. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844023044195>
- (22) KONIG J., BIELA D. J. J., GLUTSCH N. Adaptação ao ensino online durante o encerramento das escolas devido à COVID -19: efeitos na formação de professores e na competência dos professores entre professores em início de carreira na Alemanha. Publicado em 2020 na **Revista Europeia de Formação de Professores**, volume 43. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02619768.2020.1809650>