*Anais do Congresso Brasileiro de Iniciação Científica*
(https://periodicos.unisanta.br/COB)

ISSN 2317-1316

# ENTRE O QUADRO E O PRATO: UMA ANÁLISE DO CONSUMO ALIMENTAR DE EDUCADORES EM SÃO VICENTE

# BETWEEN THE BLACKBOARD AND THE PLATE: AN ANALYSYS OF THE FOOD CONSUMPTION OF EDUCATORS FROM SÃO VICENTE

Kailany de Oliveira Conceição, Karine Maziero de Carvalho, Tássia do Vale Cardoso Lopes

Universidade Santa Cecília, Curso de Nutrição
E-mail para contato: kailanyoc@hotmail.com

RESUMO – *Este estudo quantitativo analisou o consumo alimentar e as condições de trabalho de 93 educadores da rede municipal de São Vicente, São Paulo. Os dados foram coletados por meio de questionário sociodemográfico e profissional, associado a um Questionário de Frequência Alimentar (QFA) adaptado. A amostra foi composta majoritariamente por mulheres (89,3%), com idade média de 47,6 anos, e 77,4% tinham mais de dez anos de atuação. Entre os resultados, destacaram-se o consumo frequente ou diário de arroz e feijão (52,7%), frutas (41,9%) e legumes e verduras (32,3%). Apenas 31,2% realizavam pausas para almoço ou jantar, enquanto 7,5% não faziam pausas para comer. Os achados indicam um padrão alimentar heterogêneo, influenciado por fatores individuais, profissionais e institucionais.*

**Palavras-chave:** Consumo Alimentar; Educadores; Promoção da Saúde; Município; Saúde do Trabalhador.

ABSTRACT – *This quantitative study analyzed the dietary intake and working conditions of 93 educators from the municipal education system of São Vicente, São Paulo, Brazil. Data were collected using a sociodemographic and professional questionnaire, together with an adapted Food Frequency Questionnaire (FFQ). The sample consisted predominantly of women (89.3%), with a mean age of 47.9 years, and 77.4% had more than ten years of professional experience. Among the findings, frequent or daily consumption of rice and beans (52.7%), fruits (41.9%), and vegetables (32.3%) stood out. Only 31.2% reported taking breaks for lunch or dinner, while 7.5% did not take breaks to eat. The findings indicate a heterogeneous dietary pattern influenced by individual, professional, and institutional factors.*

**Keywords:** Eating; Faculty; Health Promotion; Cities; Occupational Health.

ISSN 2317-1316

# 1 INTRODUÇÃO

A alimentação adequada e saudável é um dos principais determinantes da saúde e da qualidade de vida, sendo influenciada por fatores biológicos, sociais, econômicos e ocupacionais (Brasil,2014). De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), a alimentação desempenha papel fundamental na promoção da saúde e na prevenção de doenças. Entretanto, mudanças nos padrões alimentares da população brasileira têm sido marcadas pelo aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e pela redução da ingestão de alimentos *in natura* e minimamente processados, aqueles adquiridos diretamente dos vegetais e animais sem passar por modificações, contribuindo para o agravamento de problemas de saúde pública (Barros *et al*., 2021).

No contexto da saúde do trabalhador, os hábitos alimentares estão diretamente relacionados às condições de trabalho e à organização da rotina profissional (Bicalho *et al*., 2024). Entre os educadores, fatores como jornadas extensas, acúmulo de funções, elevada demanda emocional e falta de tempo para o autocuidado podem impactar negativamente a qualidade da alimentação (Araújo; Pinho; Masson, 2019; Durães, 2022). Essas condições podem favorecer escolhas alimentares menos saudáveis e dificultar a adoção de práticas promotoras da saúde.

Além de sua relevância para a saúde individual, a temática possui importância social, uma vez que os professores desempenham papel fundamental no ambiente escolar, atuando também como referências comportamentais para os estudantes (Davanço; Taddei; Gaglianone, 2004). Assim, compreender os fatores que influenciam sua alimentação pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias voltadas à promoção da saúde e do bem-estar dessa categoria profissional.

A docência apresenta especificidades que justificam investigação própria. Professores articulam atividades de ensino, planejamento e avaliação, gestão da sala de aula, relações interpessoais e diferentes demandas institucionais, o que contribui para a complexidade e a intensificação do trabalho docente (Luz *et al*., 2019). Dessa forma, a literatura brasileira sobre trabalho e saúde docente descreve a intensificação do trabalho, a sobrecarga e a demanda emocional como componentes relevantes da experiência profissional (Araújo; Pinho; Masson,

ISSN 2317-1316

2019). Essas condições podem afetar práticas de autocuidado, inclusive a alimentação, sem que isso implique ausência de conhecimento sobre alimentação saudável.

Estudos brasileiros com docentes apontam a coexistência de alimentos associados a padrões protetores e de marcadores de menor qualidade nutricional. Em professores do ensino fundamental de Macaé, observaram-se frequências elevadas de hortaliças, frutas, arroz e raízes juntamente com pizza, hambúrgueres, embutidos e doces (Ribeiro, 2023). Entre docentes universitários do Rio de Janeiro, foram identificados padrões alimentares relacionados a lanches, *fast food*, restrição e alimentação básica, com associações distintas com qualidade de vida (Alves *et al*., 2023). Esses resultados sugerem que a alimentação docente deve ser analisada como padrão complexo, e não por meio de uma classificação binária entre alimentação saudável e não saudável.

Diante desse cenário, este estudo teve como objetivo analisar o consumo alimentar referido e as condições alimentares no trabalho de educadores da rede municipal de São Vicente, integrando informações sociodemográficas, laborais, marcadores de consumo e percepções acerca da própria alimentação no ambiente de trabalho.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa adotou uma abordagem de metodologia quantitativa, com delineamento observacional, transversal e descritivo, com a coleta de dados realizada em um único momento.

Para isso, selecionou-se 100 professores atuantes em escolas públicas da rede municipal de ensino de São Vicente. A seleção dos participantes foi efetuada por meio de uma amostragem por conveniência. Como critério de inclusão, foram selecionados professores com idade igual ou superior a 18 anos que aceitaram participar da pesquisa e preencheram o instrumento de coleta. Foram excluídos aqueles que estavam afastados de suas atividades no período da coleta e que não acordaram com os critérios de inclusão.

Posteriormente a concordância com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, os participante tiveram acesso ao questionário online, o qual contemplou questões relacionadas aos padrões alimentares, incluindo um Questionário de Frequência Alimentar (QFA) com base

ISSN 2317-1316

nos grupos alimentares do Formulário de Marcadores de Consumo Alimentar do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional, elaborado pelo Ministério da Saúde (Brasil, 2015), bem como detalhes de rotina relacionados aos períodos de alimentação (local, quantidade de pausas para realizar refeições e procedência da comida). Ademais, foram abordadas características sociodemográficas, percepções acerca da saúde e aspectos laborais dos educadores. A análise dos dados quantitativos incluiu estatística descritiva (média e desvio padrão) e tabelas de frequência, compiladas em planilha *Excel.*

# 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

## 3.1 Características sociodemográficas e laborais

A amostra principal foi composta por 93 educadores. A idade média, conforme a Tabela 1, foi de 47,62 ± 8,59 anos. Houve predominância de mulheres, que corresponderam a 89,2%, enquanto 10,8% eram homens. Em relação à escolaridade, 73,1% possuíam pós-graduação lato sensu e 21,5% tinham ensino superior completo, revelando um alto nível de formação dos participantes. Quanto à residência, 40,9% dos profissionais moravam em São Vicente e 59,1% residiam em outro município.

Tabela 1: Estatísticas sociodemográficas da amostra

| **Variáveis** | **média ± DP ou n(%)** |
|---|---|
| **Idade (anos)** | 47,62 ± 8,59 |
| **Sexo** | |
| Feminino | 83 (89,2) |
| Masculino | 10 (10,8) |
| **Escolaridade** | |
| Pós-Graduação (lato sensu) | 68 (73,1) |
| Ensino Superior Completo | 20 (21,5) |
| Mestrado ou Doutorado | 3 (3,2) |
| Ensino Superior Incompleto | 1 (1,1) |
| Prefiro não responder | 1 (1,1) |

ISSN 2317-1316

| | |
|---|---|
| **Reside em São Vicente** | |
| Sim | 38 (40,9) |
| Não | 55 (59,1) |

Entre os respondentes da variável sobre tempo de atuação, 77,4% trabalhavam na educação havia mais de dez anos; 8,6% tinham entre seis e dez anos de atuação; 5,3%, entre um e cinco anos; e 7,5% estavam na profissão havia menos de um ano. O conjunto evidencia uma amostra com longa trajetória profissional e elevada escolaridade formal.

A maior concentração de carga horária semanal ocorreu na faixa de 31 a 40 horas, correspondente a 48,9% dos participantes. Jornadas superiores a 40 horas foram relatadas por 26,1%. Entre os 93 respondentes da questão sobre jornada dupla, 33,33% informaram possuir mais de um vínculo ou jornada de trabalho, enquanto 65,59% responderam negativamente, logo, a distribuição dos turnos indicou predominância de atuação em mais de um turno diário.

Na questão sobre diagnóstico de ansiedade, depressão ou condição semelhante, foram registradas 94 respostas: 29,7% responderam afirmativamente e 70,2% negativamente. Esse indicador foi autorreferido e não permitiu identificar diagnóstico clínico, gravidade, tratamento ou período de ocorrência. Portanto, não deve ser interpretado como estimativa de prevalência de transtornos mentais nem como evidência de relação causal com a alimentação ou o trabalho.

Também foram registradas 94 respostas para a autoavaliação alimentar. A alimentação foi classificada como excelente por 9,5%, boa por 57,4%, regular por 29,7% e ruim por 3,1%. Assim, a maior parte avaliou a própria alimentação como boa, embora quase um terço a tenha considerado regular.

## 3.2 Marcadores de frequência alimentar e condições de alimentação

A Tabela 2 apresenta a distribuição dos marcadores alimentares. Arroz e feijão foram os itens com maior frequência diária, sendo relatado consumo diário por 52,6% dos participantes e frequente por 27,9% consumo frequente. Somadas, essas categorias corresponderam a 80,6% da amostra para o item.

ISSN 2317-1316

Entre as frutas, 41,9% notificaram ingestão diariamente e 24,7% frequentemente, totalizando 66,6% nas duas categorias. Para legumes e verduras, o consumo diário e frequente foram reportados por 62,3%. Esses resultados indicam presença relevante de marcadores associados a alimentos *in natura* ou minimamente processados, embora não permitam avaliar quantidade ou variedade.

Ainda de acordo com a Tabela, os alimentos integrais foram consumidos frequentemente por 19 de 91 respondentes (20,9%) e diariamente por 25 (27,5%), totalizando 48,4%. Carne branca foi relatada como consumida frequentemente por 37 de 92 respondentes (40,2%) e diariamente por 26 (28,3%), somando 68,5%. Leite e derivados foram consumidos frequentemente por 25 de 91 respondentes (27,5%) e diariamente por 34 (37,0%), totalizando 64,5%.

Tabela 2: Avaliação do Consumo Alimentar por meio do QFA

| **Marcador alimentar** | **n** | **Nunca** | **Raramente** | **Às vezes** | **Frequentemente** | **Diariamente** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Arroz e feijão | 93 | 2 (2,1%) | 7 (7,5%) | 9 (9,6%) | 26 (27,9%) | 49 (52,6%) |
| Frutas | 93 | 2 (2,1%) | 11 (11,8%) | 18 (19,3%) | 23 (24,7%) | 39 (41,9%) |
| Legumes e verduras | 93 | 2 (2,1%) | 8 (8,6%) | 25 (26,8%) | 28 (30,1%) | 30 (32,2%) |
| Alimentos integrais | 91 | 14 (15,4%) | 20 (22%) | 13 (14,3%) | 19 (20,9%) | 25 (27,5%) |
| Carne branca | 92 | 5 (5,4%) | 5 (5,4%) | 19 (20,7%) | 37 (40,2%) | 26 (28,3%) |
| Leite e derivados | 91 | 3 (3,3%) | 8 (8,8%) | 11 (12,1%) | 25 (27,5%) | 44 (48,4%) |

Os marcadores complementares apontaram que, entre 89 respostas sobre alimentos ultraprocessados, 20,2% relataram consumo frequentemente ou diariamente, enquanto 38,2% relataram consumo “às vezes” ou mais. Entre 88 respostas sobre bebidas alcoólicas, 75,0% relataram nunca consumir ou consumir raramente, e 13,6% informaram consumo frequentemente ou diariamente.

Quanto às práticas alimentares, apenas 31,2% dos educadores relataram realizar pausas para almoço ou jantar. Em contrapartida, 7,5% informaram não realizar pausas para comer.

ISSN 2317-1316

Esses dados sugerem que a possibilidade de se alimentar durante a jornada não era uniforme entre os participantes.

Diante destes achados, O principal achado foi a coexistência de marcadores potencialmente protetores, especialmente arroz e feijão, frutas, legumes e verduras, carne branca e leite e derivados, com a presença de consumo frequente ou diário de ultraprocessados em parte dos participantes e dificuldades para realizar pausas destinadas às refeições.

A frequência de arroz e feijão, frutas e legumes e verduras sugere a manutenção de elementos do padrão alimentar tradicional brasileiro. O arroz e feijão, em particular, foi consumido frequentemente ou diariamente por 80,6% dos respondentes. Esse resultado, contudo, não deve ser extrapolado para a qualidade total da dieta, pois o questionário não avaliou porções, formas de preparo, composição das refeições, ingestão energética ou adequação de nutrientes. Também não se pode concluir, a partir de marcadores isolados, que os participantes apresentavam alimentação adequada em sentido amplo.

A presença de alimentos integrais frequentemente ou diariamente em 48,4% da amostra e o consumo de ultraprocessados frequentemente ou diariamente por 20,2% dos respondentes reforçam a heterogeneidade alimentar. Essa combinação é coerente com pesquisas que identificam, entre professores, padrões alimentares distintos e simultâneos, incluindo escolhas tradicionais, lanches rápidos e alimentos associados à praticidade (Alves *et al*., 2023; Ribeiro *et al*., 2023). A alimentação docente não deve ser interpretada por uma oposição rígida entre saudável e não saudável; é mais adequado compreendê-la como um conjunto de práticas que se organizam em diferentes contextos.

O perfil sociodemográfico e laboral também merece atenção. A amostra foi predominantemente feminina, com elevada escolaridade e longa experiência profissional. Esses atributos não impediram a identificação de barreiras relacionadas à alimentação. Esse resultado sugere que a informação e a formação acadêmica, embora relevantes, não são suficientes para garantir condições concretas de autocuidado, uma vez que as práticas alimentares também são influenciadas pela organização e pelas condições de trabalho (Araújo; Pinho; Masson, 2019; Luz *et al*., 2019; Naicker *et al*., 2021). A organização do tempo, os intervalos, a carga horária

ISSN 2317-1316

e a existência de mais de um vínculo podem limitar a possibilidade de transformar conhecimento em prática cotidiana.

A jornada semanal entre 31 e 40 horas concentrou grande parte dos participantes, tendo também uma taxa considerável em mais de 40 horas trabalhadas. Além disso, um terço dos respondentes informou jornada dupla ou mais de um vínculo. A atuação em mais de um turno pode fragmentar a rotina diária e reduzir o tempo disponível para descanso e refeições. Estudos sobre trabalho docente destacam a intensificação e a complexidade do trabalho como elementos que repercutem na saúde e nas práticas de autocuidado (Araújo; Pinho; Masson, 2019; Luz *et al*., 2019). O presente estudo não testou associações entre jornada e consumo, mas descreveu a coexistência dessas características na mesma população.

A proporção de participantes que relataram realizar pausas para almoço ou jantar foi baixa, e uma pequena porção afirmou não fazer pausas para comer. A pausa para alimentação é uma condição concreta de saúde no trabalho, e não apenas uma escolha individual. Quando o intervalo é insuficiente ou não protegido, o trabalhador pode recorrer a lanches rápidos, omitir refeições ou comer em condições inadequadas. A literatura sobre intervenções no ambiente de trabalho enfatiza que a disponibilidade, o preço e a organização do espaço alimentar influenciam as escolhas e devem ser considerados em ações de promoção da saúde (Naicker *et al*., 2021).

O indicador psicológico autorreferido também deve ser considerado, visto que, quase três em cada dez respondentes informaram diagnóstico de ansiedade, depressão ou condição semelhante. O dado serve para caracterizar a percepção de saúde da amostra e reforça a pertinência de considerar a dimensão psicossocial desses trabalhadores.

A autoavaliação alimentar revelou que a percepção pode coexistir com a presença de ultraprocessados ou com barreiras para realizar refeições, pois os indivíduos avaliam a própria alimentação a partir de referências pessoais, culturais e contextuais. A discrepância entre marcadores objetivos de frequência e percepção subjetiva não deve ser tratada como erro, mas como dimensão complementar da experiência alimentar.

Do ponto de vista da saúde coletiva, os achados apoiam intervenções que ultrapassem a responsabilização individual. A educação alimentar e nutricional pode contribuir para ampliar

ISSN 2317-1316

repertórios e apoiar escolhas, mas tende a ser insuficiente se os trabalhadores não dispõem de tempo, espaço, acesso e condições econômicas para comer adequadamente. No ambiente escolar, medidas institucionais podem incluir proteção e ampliação dos intervalos, organização de espaços apropriados para refeições, condições de armazenamento e aquecimento, disponibilidade de água e estímulo a uma oferta alimentar compatível com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira.

## 4 CONCLUSÃO

Observou-se entre os educadores da rede municipal de São Vicente um padrão alimentar heterogêneo, marcado pela coexistência de práticas potencialmente protetoras, como o consumo frequente de arroz e feijão, frutas, legumes e verduras, e de escolhas influenciadas pela praticidade e pelas condições de trabalho. Embora parte dos participantes tenham relatado consumo regular de alimentos *in natura* ou minimamente processados, também foram identificadas dificuldades para realizar pausas destinadas às refeições, jornadas extensas e consumo frequente de alimentos ultraprocessados por uma parcela do grupo. Esses achados reforçam que a alimentação dos educadores não deve ser compreendida apenas como resultado de escolhas individuais, mas também como reflexo da organização laboral e das condições institucionais. Recomenda-se, portanto, a implementação de estudos acerca de ações integradas de educação alimentar e nutricional e a promoção da saúde psicológica, bem como a questão dos intervalos para alimentação e condições do ambiente destinado às refeições no contexto escolar.

## 5 DECLARAÇÃO DE USO DE IA

Não foram utilizadas ferramentas de IA no desenvolvimento desse artigo.

## 6 REFERÊNCIAS

ISSN 2317-1316

ALVES, Iuna Arruda et al. Padrões alimentares e qualidade de vida de docentes universitários. Cadernos Saúde Coletiva, v. 31, n. 4, 2023. DOI: 10.1590/1414-462x202331040433. Acesso em: 04 set. 2026.

ARAÚJO, Tânia Maria de; PINHO, Paloma de Sousa; MASSON, Maria Lucia Vaz. Trabalho e saúde de professoras e professores no Brasil: reflexões sobre trajetórias das investigações, avanços e desafios. Cadernos de Saúde Pública, v. 35, supl. 1, 2019. DOI: 10.1590/0102-311x00087318. Acesso em: 02 set. 2026

BARROS, Dayane de Melo et al. A influência da transição alimentar e nutricional sobre o aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis. Brazilian Journal of Development, v. 7, n. 7, 2021. DOI: 10.34117/bjdv7n7-579. Acesso em: 05 set. 2026.

BICALHO, Audrey Handyara et al. Food consumption and remote working conditions among Brazilian Primary Schools teachers during the COVID-19 pandemic. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, v. 74, n. 1, p. 42–50, 2024. DOI: 10.37527/2024.74.1.005. Acesso em: 05 set. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos). Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 02 set. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN: documentos técnicos. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: https://sisaps.saude.gov.br/sisvan/documentos/index. Acesso em: 02 set. 2026.

LUZ, Jaqueline Galleazzi da et al. Implicações do ambiente, condições e organização do trabalho na saúde do professor: uma revisão sistemática. Ciência & Saúde Coletiva, v. 24, n. 12, p. 4621–4632, 2019. DOI: 10.1590/1413-812320182412.26352017. Acesso em: 05 set. 2026.

NAICKER, Ashika et al. Workplace cafeteria and other multicomponent interventions to promote healthy eating among adults: a systematic review. Preventive Medicine Reports, v. 22, p. 101333, 2021. DOI: 10.1016/j.pmedr.2021.101333. Acesso em: 03 set. 2026.

RIBEIRO, Emmily Santos da Silva et al. Consumo alimentar e desgaste psíquico de professores do ensino fundamental de Macaé – Rio de Janeiro. The Journal of the Food and Culture of the Americas, v. 4, n. 1, p. 105–125, 2023. DOI: 10.35953/raca.v4i1.156. Acesso em: 04 set. 2026.