

Estresse e comportamento alimentar dos professores universitários de instituições privadas de São Luís – MA durante a pandemia do COVID-19

Stress and food behavior of university professors of private institutions in São Luís during the COVID-19 pandemic

Natália Borges Vieira¹, Adriana Sousa Rêgo², Andressa Pestana Brito³, Paula Caroline Ferreira Bizerra⁴, Flor de Maria Araújo Mendonça⁵, Elizângela França Teixeira⁶, Liana Raquel Rodrigues Braga⁷, Janaina Maiana Abreu Barbosa⁸

RESUMO

Introdução: Em virtude da pandemia de covid-19, muitos professores tiveram sua rotina modificada, conseqüentemente, muitos mudaram seus hábitos e estilo de vida, além de piora no nível de estresse durante o período do isolamento social. **Objetivo:** Verificar os fatores associados ao estresse em professores universitários no período do isolamento social da pandemia do COVID-19. **Material e métodos:** Trata-se de um estudo do tipo transversal e analítico, realizado no mês novembro de 2020, em duas instituições particulares de ensino superior na cidade de São Luís – MA. A amostra foi composta por professores universitários adultos de diferentes cursos. A coleta de dados foi realizada por questionário via *google forms* contendo variáveis sociodemográficas, estilo de vida e clínicas e também foi aplicado o questionário DASS-21 para identificar o estresse. Para verificar os fatores associados ao estresse, foi realizada a regressão de Poisson no programa estatístico Stata® versão 16.0 e adotou-se o valor de $p < 0,05$. **Resultados:** Dos 75 entrevistados, 74,7% eram do sexo feminino e 73,3% tinham de 20 a 39 anos, 45,4% eram mestres e 77,3% eram docentes da área da saúde. Quanto ao estresse, 41,4% apresentaram algum grau. Ter hábito de fumar (RP=1,79; IC=1,03-3,11), ter problemas com sono antes da pandemia e eles piorarem com a pandemia (RP=3,09; IC=1,65-5,78), ter idade de 20 a 39 anos (RP=2,09; IC=1,02-4,29) e não fazer exercício físico (RP=1,85; IC=1,14-3,00) foram fatores associados ao estresse. **Conclusão:** A percepção de estresse durante o isolamento social é perceptível entre os entrevistados.

Palavras-chave: Docentes. Estresse Psicológico. COVID-19.

ABSTRACT

Introduction: Due to the covid-19 pandemic, many teachers had their routine modified, consequently, many changed their habits and lifestyle, in addition to a worsening in the level of stress during the period of social isolation. **Objective:** To verify the factors associated with stress in university professors during the period of social isolation caused by the COVID-19 pandemic. **Material and methods:** This is a cross-sectional and analytical study, carried out in November 2020, in two private higher education institutions in the city of São Luís - MA. The sample consisted of adult university professors from different courses. Data collection was performed using a questionnaire via *google forms* containing sociodemographic, lifestyle and clinical variables, and the DASS-21 questionnaire was also applied to identify stress. To verify the factors associated with stress, Poisson regression was performed using the statistical program Stata® version 16.0, adopting a value of $p < 0.05$. **Results:** Of the 75 respondents, 74.7% were female and 73.3% were between 20 and 39 years old, 45.4% were masters and 77.3% were professors in the health area. As for stress, 41.4% had some degree. Having a smoking habit (PR=1.79; CI=1.03-3.11), having sleep problems before the pandemic and they worsening with the pandemic (PR=3.09; CI=1.65-5, 78), being aged between 20 and 39 years (PR=2.09; CI=1.02-4.29) and not exercising (PR=1.85; CI=1.14-3.00) were factors associated with stress. **Conclusion:** The perception of stress during social isolation is noticeable among respondents.

Keywords: Teachers. Psychological stress. COVID-19.

¹ Graduada em Nutrição pela Universidade CEUMA/ Orcid: 0000-0002-8947-5357.

² Pós-doutorado em Saúde Coletiva pela Universidade Federal do Maranhão/ Orcid:0000-0002-2494-030X.

³ Graduada em Nutrição pela Universidade CEUMA. Mestranda em Gestão de Programas e Serviços de Saúde/ Orcid:0000-0002-5931-0164.

⁴ Graduada em Nutrição pela Universidade CEUMA/ Orcid:0000-0003-1992-6092.

⁵ Doutora em Saúde Coletiva pela Universidade Federal do Maranhão/Orcid:0000-0002-2796-0939.

⁶ Especialista em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Maranhão/Orcid:0000-0001-7093-2872.

⁷ Especialista em Nutrição Clínica – Faculdade Santa Terezinha/ Orcid:0000-0001-5060-2008.

⁸ Doutora em Saúde Coletiva pela Universidade Federal do Maranhão. Docente do curso de Nutrição da Universidade CEUMA/Orcid:0000-0001-5263-6586.

E-mail:

jana_mayana@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

A doença COVID-19 (*Coronavirus Disease 2019*), identificada na China, no final de 2019, é uma infecção respiratória viral, provocada pelo Coronavírus da Síndrome Respiratória Aguda Grave 2 (SARS-CoV-2) (Schuchmann et al., 2020). E em decorrência da sua alta transmissão e do aumento exponencial de novos casos foi declarada como pandemia em 11 de março de 2020 pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020).

Esta doença tornou-se rapidamente uma questão de saúde pública internacional e transformou a rotina de toda a humanidade (Peloso et al., 2020). Como forma de limitar novos casos de contaminação por COVID-19, vários Estados adotaram medidas como limitação de reuniões, fechamento de fronteiras, suspensão de aulas e até estratégias mais severas, como o *lockdown* (Houvèssou et al., 2020).

Quanto à educação, a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco), afirma que 90% dos estudantes do mundo foram afetados pelo fechamento de escolas e universidades como medida de prevenção à crise causada pela COVID-19. Neste cenário, houve a necessidade de implantação de um sistema de educação a distância para garantir que a atividade pedagógica ocorresse de forma ininterrupta, porém conjuntamente a esta implantação surgem inúmeros novos desafios.

Assim, fica cada dia mais evidente o impacto para além da saúde física, e evidencia o sofrimento psicológico pela população em geral e pelos profissionais da educação, sendo o alto grau de estresse um dos principais sintomas causadores de impacto significativo na saúde mental de professores universitários (Schmidt et al., 2020).

Embora existam diversos estudos que abordem a questão do impacto na saúde mental de estudantes frente as medidas protetivas de combate ao COVID-19, ainda são escassos os estudos que tenham como objeto a saúde mental e o grau de estresse de professores universitários, portanto, a relevância do presente estudo no período de pandemia do COVID-19.

A literatura já evidencia que a profissão de professor tem sido associada a altos graus de estresse e a problemas de saúde (SILVEIRA et al., 2014), assim surgiu a necessidade da pesquisa com a temática voltada para professores universitários, uma vez

que houve uma drástica mudança da rotina laboral, acompanhada por diversos desafios, como a adaptação ao modelo de ensino ministrado por educação a distância (EaD).

O contexto de mudanças bruscas e repentinas afeta diretamente a saúde mental. Logo, o objetivo desta pesquisa foi verificar os fatores associados ao estresse em professores universitários no período de isolamento social da pandemia do COVID-19.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo do tipo transversal e analítico. A pesquisa foi realizada no mês de novembro de 2020, em duas Instituições particulares de Ensino Superior na cidade de São Luís – MA.

A população foi composta por todos os professores adultos de diferentes cursos e períodos da graduação que trabalhavam nas duas Instituições de Ensino Superior (IES) e a amostra foi do tipo não probabilística composta por 75 professores.

Os critérios de inclusão foram a livre decisão do participante em dar o seu consentimento no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), os professores possuírem idade maior igual a 20 anos, trabalharem nas IES há pelo menos seis meses e que tiveram disponibilidade de responder os questionários.

Como critério de não inclusão aqueles que por algum motivo não se sentiram à vontade para participar do estudo, e não quiseram dar o seu consentimento por meio o TCLE, assim como, os professores que já possuíam diagnóstico prévio de ansiedade e depressão e aqueles que começaram a trabalhar nas IES no mês de agosto de 2020.

A coleta de dados foi realizada por um questionário via *google forms* e foi utilizada uma estratégia de amostragem de bolo de neve, em que o link para pesquisa foi inicialmente divulgado para os coordenadores de cursos e esses repassaram para os professores. O link do questionário ficou disponível para preenchimento durante todo o mês de novembro de 2020.

No primeiro momento foi feita a apresentação da pesquisa e os professores deram o seu consentimento por meio do TCLE. Em seguida, foi aplicado um questionário contendo variáveis sociodemográficas, estilo de vida e clínicas que caracterizaram a amostra mediante a idade, sexo, escolaridade, situação conjugal, renda familiar, tabagismo, elitismo, prática de exercício físico, qualidade do sono e mudança de hábitos alimentares durante o período do isolamento social. O comportamento alimentar também foi

investigado, questionou-se se durante o isolamento social houve aumento do consumo, manutenção do consumo, diminuição do consumo e não houve consumo de frutas, legumes, carnes, doces, leite e derivados, massas, itens de padarias, refrigerantes, sucos e refeições tipo “Delivery” (iFood, UberEats, outros).

Também foi aplicado a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse-21 (DASS-21), adaptada e validada para a língua portuguesa por Vignola et al (2014). A DASS-21 é um instrumento de autorrelato com 21 questões e a pontuação é baseada por uma escala do tipo Likert de quatro pontos, variando de 0 (não se aplicou a mim) a 3 (aplicou-se muito), referente ao sentimento no período do isolamento social que para o presente estudo considerou os meses de março a junho de 2020. Meses em que o isolamento social em na cidade de São Luís-MA teve um maior percentual de adesão.

As perguntas 1, 6, 8, 11, 12, 14 e 18 formaram a subescala de estresse. Para a pontuação final, os valores da subescala foram somados e multiplicados por dois para corresponder à pontuação da escala original (DASS-42) (SAADI et al., 2017). A classificação do estresse foi: 0-10, normal; 11-18, leve; 19-26, moderado; 27-34, severo e 35-42, extremamente severo (Wang et al., 2020). Para verificar os fatores associados ao estresse, essa variável foi categorizada em sem estresse e com estresse.

Após obtenção dos resultados, os dados foram agrupados em planilhas no programa Microsoft Office Excel®, versão 2011, e posteriormente analisados no programa Stata® versão 15.0. A análise descritiva das variáveis qualitativas foi descrita por frequências absolutas e relativas. Também foi realizada análise multivariada, pelo método de regressão de Poisson no qual foram incluídas no modelo múltiplo todas as variáveis associadas aos sintomas de estresse, com significância estatística de até 20%. Para aceitação das associações investigadas no modelo final, foi adotado o valor de $p < 0,05$.

Este estudo faz parte de um projeto maior intitulado “Impacto na saúde física e mental em professores universitários no período da pandemia do COVID-19” que foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade CEUMA sob o número de parecer 4.310.646.

3. RESULTADOS

Foram entrevistados 75 professores universitários de duas IES privadas de São Luís-MA, destes, 74,7% (n=56) eram do sexo feminino e 73,3% possuíam faixa etária de 20 a 39 anos (n=55). Em relação ao estado civil, 61,3% declararam ter companheiro(a), mas 52% (n=39) não tinham filhos ou dependentes. Quanto ao grau de escolaridade, 45,4% (n=34) eram mestres e 77,3% (n=58) eram docentes da área da saúde (Tabela 1).

Tabela 1. Características socioeconômicas e demográficas de professores universitários. São Luís – MA, 2023.

Variável	N	%
Sexo		
Mulher	56	74,7
Homem	19	25,3
Estado Civil		
Vive com companheiro(a)	46	61,3
Vive sem companheiro(a)	29	38,7
Idade (anos)		
20 – 39	55	73,3
40 – 59	20	26,7
Filhos ou dependentes		
Não possui	39	52,0
Possui	36	48,0
Escolaridade		
Especialização	20	26,6
Mestrado	34	45,4
Doutorado	21	28,0
Área de atuação profissional		
Humanas	11	14,6
Saúde	58	77,3
Exatas	2	2,8
Tecnológica		
Total	75	100,0

Diante do cenário decorrente da pandemia do COVID-19, verifica-se que diversas variáveis relacionadas ao estilo de vida como a frequência da ingestão de bebidas alcoólicas, tabagismo, prática de exercício físico e frequência da realização destes, bem como, as escolhas alimentares, podem sofrer influência e gerar mudanças no estilo de vida e no padrão individual de professores universitários (Tabela 2).

Quanto a ingestão de bebida alcoólica, verificou-se que 73,4% (n=55) dos professores universitários entrevistados faziam consumo social e 22,6% (n=17) relataram nunca ingerir bebida alcoólica. Em relação ao tabagismo, apenas 4% (n=3) tinham o hábito de fumar (Tabela 2).

No que diz respeito às variáveis relacionadas a prática de exercício físico e alimentação saudável, verificou-se que o exercício físico estava presente no estilo de vida de 72% (n=54) dos professores, sendo que 22,6% (n=17) relataram se exercitar seis vezes por semana e 20% (n=15) quatro vezes por semana. Entretanto, apesar da maioria ser fisicamente ativo, durante o período de isolamento social evidenciou-se uma mudança neste padrão, pois apenas 50,6% (n=38) responderam que continuaram a se exercitar e 21,3% (n=16) deixaram de praticar exercício físico. Paralelamente a esta redução na realização de exercício físico, 57,3% (n=43) declararam que consideraram mais difícil que o normal fazer escolhas alimentares saudáveis neste período. Logo, parece que o isolamento social ocasionado pela pandemia do COVID-19 é um fator capaz de influenciar diretamente o estilo de vida de professores universitários (Tabela 2).

Tabela 2. Características do estilo de vida de professores universitários. São Luís – MA, 2023.

Variável	N	%
Bebida alcoólica		
Nunca ingere	17	22,6
Ingere frequentemente	3	4,0
Ingere socialmente	55	73,4
Tabagismo		
Não	72	96,0
Sim	3	4,0
Exercício físico antes da pandemia		
Sim	54	72,0
Não	21	28,0
Frequência do exercício físico antes da pandemia (por semana)		
2 vezes	21	28,0

3 vezes	11	14,6
4 vezes	15	20,0
5 vezes	11	14,6
6 vezes	17	22,6
7 vezes	0	0,0
Exercício físico durante o período de isolamento social		
Não Praticou	21	28,0
Praticou	38	50,6
Deixou de fazer	16	21,4
Escolhas alimentares durante o período de isolamento social		
Achou mais fácil que o normal fazer escolhas saudáveis	13	17,3
Achou mais difícil que o normal fazer escolhas saudáveis	43	57,3
Não houve diferença	19	25,4
Total	75	100,0

Tabela 3. Características do comportamento alimentar e grau de estresse de professores universitários durante o período de isolamento social. São Luís – MA, 2023.

Variável	N	%
Percepção dos hábitos alimentares durante o isolamento social		
Mudou para melhor	12	16,0
Se manteve	30	40,0
Mudou para pior	33	44,0
Consumo de frutas		
Aumentou o consumo	32	42,6
Manteve o consumo	38	50,6
Diminuiu o consumo	5	6,6
Consumo de legumes		
Aumentou o consumo	26	34,6
Manteve o consumo	35	46,6
Diminuiu o consumo	14	18,6
Consumo de carnes		
Aumentou o consumo	19	25,3
Manteve o consumo	41	54,6
Diminuiu o consumo	14	18,6
Não tem consumido	1	1,33
Consumo de doces		
Aumentou o consumo	43	57,3
Manteve o consumo	18	24,0
Diminuiu o consumo	11	14,6
Não tem consumido	3	4,0
Consumo de leite e derivados		
Aumentou o consumo	17	22,6
Manteve o consumo	54	72,0
Diminuiu o consumo	4	5,3
Consumo de massas		
Aumentou o consumo	32	42,6

Manteve o consumo	37	49,3
Diminuiu o consumo	4	5,3
Não tem consumido	2	2,6
Consumo de itens de padaria		
Aumentou o consumo	42	56,0
Manteve o consumo	25	33,3
Diminuiu o consumo	8	10,6
Consumo de refrigerantes		
Aumentou o consumo	25	33,3
Manteve o consumo	23	30,6
Diminuiu o consumo	16	21,3
Não tem consumido	11	14,6
Consumo de sucos		
Aumentou o consumo	25	33,3
Manteve o consumo	39	52,0
Diminuiu o consumo	11	14,6
Refeições tipo “Delivery” (iFood, UberEats, outros)		
Aumentou o consumo	48	64,0
Manteve o consumo	16	21,3
Diminuiu o consumo	7	9,3
Não tem consumido	4	5,3
Consideram que estão trabalhando mais que o habitual durante o período de isolamento social		
Sim	64	85,3
Não	11	14,6
Grau de estresse		
Extremamente severo	2	2,6
Moderado	5	6,6
Normal	44	58,6
Severo	5	6,6
Suave	19	25,3
Total	75	100,0

Na análise não ajustada, fumar (RP=2,4; IC= 1,82-3,16), ter problemas com o sono antes da pandemia e eles piorarem bastante com a pandemia (IRR=2,51; IC= 1,48-4,27), ter idade de 20 a 39 anos (RP=1,63; IC= 0,79-3,38), não fazer exercício físico (RP=1,89; IC= 1,17-3,04), ter mestrado (RP=1,59; IC= 0,81-3,12) e se sentir sufocado durante o isolamento social foram associados (RP=1,86; IC= 1,13-3,06) ao estresse em professores universitários (Tabela 4).

Tabela 4. Análise não ajustada dos fatores associados ao estresse em professores Universitários de São Luís – MA, 2023.

ESTRESSE			
	RP	IC 95%	P-valor
Variável			
Fumo			
Não	1	-	1
Sim	2,4	(1,82-3,16)	<0,001
Qualidade do sono afetada pela pandemia			
Não afetou nada, continuo dormindo bem	1	-	1
Com a pandemia, comecei a ter problemas de sono	1,43	(0,70-2,90)	0,315
Eu já tinha problemas de sono e eles continuaram da mesma forma	1,36	(0,57-3,23)	0,477
Eu já tinha problemas de sono e eles pioraram bastante	2,51	(1,48-4,27)	0,001
Idade (anos)			
40 a 59	1	-	1
20 a 39	1,63	(0,79-3,38)	0,184
Escolaridade			
Especialização	1	-	1
Mestrado	1,59	(0,81-3,12)	0,173
Doutorado	0,95	(0,40-2,24)	0,911
Exercício Físico			
Sim	1	-	1
Não	1,89	(1,17-3,04)	0,008
Sensação de sufocamento durante o isolamento social			
Não	1	-	1
Sim	1,77	(0,99-3,16)	0,053

Na análise ajustada, fumar (RP=1,79; IC= 1,03-3,11), ter problemas com o sono antes da pandemia e eles piorarem com a pandemia (RP=3,09; IC= 1,65-5,78), ter idade de 20 a 39 anos (RP=2,09; IC= 1,02-4,29) e não fazer exercício físico (RP=1,85; IC=1,14-3,00) foram fatores associados ao estresse em professores universitários (Tabela 5).

Tabela 5. Análise ajustada dos fatores associados ao estresse em professores Universitários de São Luís – MA, 2023.

Variável	ESTRESSE		
	RP	IC 95%	P-valor
Fumo			
Não	1	-	1
Sim	1,79	(1,03-3,11)	0,038
Qualidade do sono afetada pela pandemia			
Não afetou nada, continuo dormindo bem	1	-	1
Com a pandemia, comecei a ter problemas de sono	1,21	(0,57-2,58)	0,608
Eu já tinha problemas de sono e eles continuaram da mesma forma	1,26	(0,63-2,51)	0,503
Eu já tinha problemas de sono e eles pioraram bastante	3,09	(1,65-5,78)	<0,001
Idade (anos)			
40 a 59	1	-	1
20 a 39	2,09	(1,02-4,29)	0,042
Escolaridade			
Especialização	1	-	1
Mestrado	1,54	(0,78-3,02)	0,207
Doutorado	1,04	(0,49-2,20)	0,906
Exercício físico			
Sim	1	-	1
Não	1,85	(1,14-3,00)	0,013
Sensação de sufocamento durante o isolamento social			
Não	1	-	1
Sim	1,77	(0,99-3,16)	0,053

4. DISCUSSÃO

A partir dos dados observados neste estudo, percebeu-se que quase metade dos professores universitários entrevistados estavam com algum nível de estresse no período do isolamento social. Assim como foi observado que fumar, ter problemas com o sono antes da pandemia e eles piorarem com a pandemia, ter idade de 20 a 39 anos e não fazer exercício físico foram associados ao estresse em professores universitários.

A palavra estresse tem origem latina “stringere”, e é considerada como um estado de tensão, capaz de causar o desequilíbrio interno do organismo, sendo capaz de ser perceptível através de sentimentos, sensações, pensamentos. No estudo de Blix et al. (1994) ficou demonstrada a suscetibilidade de docentes do ensino superior a enfrentar situações decorrentes do estresse.

Nesta pesquisa quase metade do entrevistados relataram algum grau de estresse no momento do isolamento social. Em pesquisa realizada por Berni (2017) relatou que mais da metade dos professores entrevistados já tinham passado por algum problema de saúde devido ao estresse enfrentado no trabalho e este estado de tensão é muito frequente pelas diversas atribuições decorrentes da profissão, como ministrar aulas, realizar trabalhos administrativos, planejar atividades, adquirir novos conhecimentos, orientar alunos em trabalhos de conclusão de curso, realizar atividades extra-escolares que acabam sobrecarregando estes profissionais

Com a pandemia e as restrições sociais os professores tiveram que se adaptar rapidamente a um contexto laboral completamente diferente daquele que estavam acostumados, sair do ambiente presencial da academia para o ambiente das tecnologias digitais, isso significa a utilização de webconferências, plataformas digitais e ensino híbrido. Logo, todo este processo repentino pode ser considerado um fator de risco ao desenvolvimento de doenças relacionadas ao estresse de professores universitários (Araújo et al., 2020).

Araújo et al. (2020) destacam que a educação a distância ou online, mesmo anteriormente a pandemia, já era considerada um fator de estresse para professores, em decorrência da mudança de contexto de aprendizagem, sendo responsável por quadros de estresse crônico (Síndrome de Burnout). Outros estudos demonstram que professores têm probabilidade duas vezes maior de desenvolverem estresse, ansiedade e depressão

quando comparados a outras categoriais (Baptista et al, 2019; Silva, Oliveira, 2020; Villafuerte et al, 2020;). Assim, demonstra-se que a docência está entre as atividades laborais mais estressantes e no Brasil, ocupa o segundo lugar entre os profissionais que desenvolvem doenças ocupacionais (Santos et al., 2021; Silva et al., 2020; Villafuerte et al., 2020; Baptista et al., 2019).

Em relação a idade, observou-se no presente estudo que os professores universitários mais jovens, com idade de 20 a 39 anos, tiveram duas vezes mais chances de desenvolver estresse durante o período de isolamento social quando comparado aos professores universitários mais velhos. O Censo da Educação Superior, constata que a idade de 38 anos é a mais frequente entre os docentes do ensino superior no Brasil (Brasil, 2018). Estes resultados vêm corroborando com um novo padrão de comportamento, uma vez que a literatura tem demonstrado que as expectativas irrealistas em relação a profissão e a preparação insuficiente para a prática da docência são justificativas ao maior risco de desenvolvimento da síndrome de burnout por professores jovens (Araújo et al., 2020).

Nesta pesquisa observa-se que a maioria dos professores universitários afirmaram possuir o hábito de realizar exercício físico, entretanto, em decorrência do isolamento social, este percentual diminuiu. Também foi observado que não fazer exercício físico foi associado ao estresse, ou seja, o fato de não realizar exercício físico configurou-se como fator de risco para o estresse.

Neste sentido, Ammar et al. (2020) corroboram com os resultados do presente estudo, uma vez que fizeram uma pesquisa por meio de questionário online sobre saúde mental e comportamentos de estilo de vida em 35 organizações de pesquisa da Europa, Norte da África, Ásia Ocidental e Américas (ECLB-COVID19) e constataram que o número de dias por semana da realização de exercício físico diminuiu 24% durante o confinamento, assim como a quantidade de minutos por dia dos exercícios físicos que reduziu 33,5% durante o isolamento social. A intensidade dos exercícios realizados também reduziu em 38% durante a pandemia do COVID-19. Por outro lado, observaram que o número de horas por dia em que os entrevistados ficaram sentados aumentou 28,6% neste período.

Malta et al. (2020) em estudo transversal sobre o comportamento dos brasileiros também verificaram que a prática de exercício físico entre adultos reduziu durante a pandemia, passando de 30,1% da população que realizava exercício físico suficiente antes da pandemia para 12% durante a pandemia. Logo, percebe-se que durante o isolamento

social a redução na prática de exercício físico foi considerada um fator de risco para o estresse de professores universitários o que pode implicar negativamente nas suas rotinas.

Nesta pesquisa ser fumante foi associado ao estresse. O tabagismo é um hábito associado a diversas doenças e baixa qualidade de vida em todas as populações, especialmente por causar mortes decorrentes de doenças cardiovasculares, pulmonares, câncer, diabetes, hipertensão, além de consistir em fator de risco para morte por várias infecções respiratórias (Opas, 2020).

Uma pesquisa realizada pela Fiocruz, por meio de um questionário virtual, realizado com aproximadamente 45 mil brasileiros adultos, com objetivo de identificar mudanças no comportamento durante a pandemia constatou que durante o isolamento social entre a população fumante com ensino superior ou mais 54,2% permaneceram fumando a mesma quantidade de cigarros, 13% diminuíram o consumo e 32,9% aumentaram o número de cigarros fumados. Entretanto, ao analisar o grau de escolaridade, o tabagismo teve aumento mais expressivo nos adultos com baixa escolaridade (fundamental completo ou menos) (Fiocruz, 2020). A literatura tem apontado o tabagismo como uma forma de diminuir o estresse, e a medida que a percepção de estresse na vida cotidiana do indivíduo aumenta consequentemente aumenta a quantidade de cigarros (Ribaldo, 2011).

Ter problemas com o sono antes da pandemia e eles piorarem após a pandemia foi associado ao estresse na presente pesquisa. Este resultado corrobora com estudo realizado com os professores universitários que lecionam no Departamento de Biologia da Universidade Federal Rural de Pernambuco, realizado no período de setembro de 2021 a janeiro de 2022, que teve como objetivo descrever o perfil de qualidade de sono e da sonolência diurna excessiva em professores universitários durante a pandemia do COVID-19 e encontraram 73% da amostra como mau dormidores e a maior parte dos professores investigados apresenta uma qualidade de sono ruim (Silva; Lima, 2022).

O sono é um fator passível de comprometimento pelo estresse ocupacional, levando a síndrome de burnout em casos mais extremos. O estresse crônico, esgotamento profissional decorrente de pressões, conflitos e pouco reconhecimento no ambiente de trabalho têm justificado o motivo pelo qual a profissão de professor tem sido considerada de risco para o desenvolvimento de estresse (Silva, 2019).

A pandemia da COVID-19 ainda acarretou mudanças quanto ao padrão no consumo de alimentos, verifica-se que este período de maior tensão e estresse tem influenciado nas

escolhas alimentares das pessoas, que têm dado preferência a alimentos com alta densidade energética e industrializados em detrimento de alimentos *in natura* e considerados saudáveis (Malta et al., 2020).

Com o estresse instaurado, há liberação de cortisol de forma acentuada e continua associada ao sentimento de ansiedade, que faz com que as pessoas tenham a percepção de fome aumentada e conseqüentemente comam mais. O problema é que a escolha dos alimentos se volta àqueles que trazem sensação de conforto (*comfort foods*), e que são alimentos densamente energéticos, ricos em açúcares, gorduras, carboidratos, e pobres em nutrientes, que estimulam a serotonina, causando um efeito positivo sobre o humor (Durães et al., 2020).

Esta realidade se verifica entre os professores das Universidades que foram entrevistados nesta pesquisa, que em sua maioria relataram que houve uma mudança de hábitos alimentares para pior o que pode ser justificado pelo aumento no consumo de refeições tipo delivery, refrigerantes, itens de padaria e doces.

Sidor et al. (2020) relataram que há estudos *in vivo* que evidenciam que o isolamento social esta relacionado ao aumento do consumo de alimentos e ao desenvolvimento de obesidade e diabetes tipo 2, doenças metabólicas e crônicas. O que deve ser analisado com atenção, pois sugere que o período de pandemia e a mudança de hábitos alimentares podem estar relacionados a efeitos negativos para saúde dos indivíduos em uma perspectiva mais longa. Por outro lado, o consumo de alimentos *in natura*, como frutas, legumes e verduras, ricos em antioxidantes poderiam atuar de forma positiva no combate ao coronavírus por possuírem componentes tais como vitamina C, carotenoides, polifenóis, lhes conferindo ação anti inflamatória sobre o organismo. Estudos indicam que a aderência a dietas *plant based* estão associadas a menores níveis de marcadores inflamatórios, como proteína reativa C, fibrinogênio e interleucina-6 (Sidor et al., 2020).

Renzo et al. (2020) demonstraram em estudo realizado com italianos durante o período de *lockdown* decorrente da pandemia do COVID-19 que 35,8% da população declarou comer menos alimentos saudáveis, como frutas, vegetais, castanhas e legumes. Também durante o período de *lockdown*, Sidor et al. (2020), realizaram uma pesquisa com poloneses e observaram que quase um terço dos entrevistados relataram não consumir frutas e vegetais frescos diariamente, enquanto esta mesma proporção afirmou consumir doces todos os dias. Na contramão destes resultados, quanto ao consumo de frutas e

legumes entre professores universitários desta pesquisa verifica-se que houve predominância da manutenção e/ou aumento do consumo habitual. A diminuição no consumo destes alimentos se mostrou de forma discreta em relação as frutas (6,6%) e de forma mais expressiva quanto ao consumo de legumes (18,6%).

Estes dados demonstram que há uma preocupação dos professores universitários em relação a manutenção do estado de saúde advindo da alimentação, uma vez que não deixaram de consumir aqueles alimentos que lhes garantam o fortalecimento do sistema imunológico, que em meio a uma dieta desequilibrada pode provocar a ativação crônica do sistema inato e a inibição da resposta imune pelo aumento do estresse oxidativo (Durães et al., 2020).

Outro dado importante observado na presente pesquisa foi a percepção aumentada de trabalho durante o isolamento social por 85,3% dos professores universitários. Santos et al. (2021) refutam este resultado evidenciando que a carga horária do docente tem sido superior em período da pandemia do COVID-19, demonstrando uma capacidade extraordinária dos professores em realizar suas atividades de forma contínua, sem pausas, com disponibilidade absoluta e irrestrita, perfazendo uma jornada laboral de 24 horas por dia e 7 dias por semana, o que é muito além da carga horária contratada.

Esta pesquisa possui limitação quanto ao número de entrevistados, mas é fundamental o estudo acerca do tema, uma vez que indica implicações importantes que devem ser consideradas pelas Universidades para que quadros de estresse sejam evitados e não afetem a qualidade de vida dos professores universitários nas mais diversas áreas.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O isolamento social decorrente da pandemia do COVID-19 foi a causa de mudanças radicais no contexto profissional de professores universitários quanto ao processo de ensino e aprendizagem, que durante este período tiveram como suporte às tecnologias digitais, que possibilitaram a realização do trabalho em home office.

Os dados coletados nesta pesquisa apontam que a percepção de estresse durante o isolamento social é perceptível entre os docentes do ensino superior de instituições privadas de São Luís - MA. Constatou-se que diversas variáveis são associadas ao estresse destes profissionais, como: tabagismo, sono, idade de 20 a 39 anos e não realizar exercício físico.

O comportamento alimentar destes profissionais e constatou-se um aumento significativo no consumo de alimentos industrializados e com alta densidade energética frente aos alimentos frescos e *in natura*, sugerindo que o estresse decorrente do isolamento e da profissão também influencia nas escolhas alimentares e pode ser capaz de mudar o padrão alimentar desta população.

REFERÊNCIAS

AMMAR, A. et al. "Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey." **Nutrients** v. 12, n. 6, p. 1583, 2020.

ARAUJO, R. M.; AMATO, C. A. H.; MARTINS, V. F. et al. COVID-19, Mudanças em Práticas Educacionais e a Percepção de Estresse por Docentes do Ensino Superior no Brasil. **Revista Brasileira de Informática na Educação**, v. 28, p.864-891, 2020

BAPTISTA, M. N.; SOARES, T. F. P.; RAAD, A.J. et al. Burnout, estresse, depressão e suporte laboral em professores universitários. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, v. 19, n.1, p. 564-570, 2019.

BERNI, J. M. S. Associação entre atividade física, qualidade de vida e estresse de docentes do ensino superior do departamento acadêmico de educação física da UTFPR campus Curitiba. 2017.

BRASIL. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep). **Censo da Educação Superior 2018**: notas estatísticas. Brasília, 2019.

CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout em professores: prevalência e fatores associados. **Psicologia: teoria e Pesquisa**, v. 27, n. 4, p. 403-410, 2011.

Dias, E.; PINTO, F. C. F. A Educação e a Covid-19. **Ensaio: aval. pol. públ. Educ**, v. 28, n. 108, p. 545-554, 2020.

DI RENZO, L.; GUALTIERI, P.; PIVARI, F. et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. **Journal of translational medicine**, v. 18, n. 1, p. 229, 2020.

DUARTE, M. Q.; SANTO, M. A. S.; LIMA, C. P. et al. COVID-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 3401-3411, 2020.

DURÃES, S.A.; SOUZA, T.S.; GOME, Y. A. R. et al. Implicações da pandemia da covid-19 nos hábitos alimentares. **Revista Unimontes Científica**, v. 22, n. 2, p.1-20, 2020.

FARIAS, H. S. O avanço da Covid-19 e o isolamento social como estratégia para redução da vulnerabilidade, **Revista brasileira de geografia econômica**, v. 17, n. 17, 2020.

FIOCRUZ. **ConVid Adolescentes** - Pesquisa de Comportamentos, 2020. Disponível em: <https://convid.fiocruz.br/index.php?pag=fumo>. Acessado em: 10 de junho de 2021.

GARCIA, L. P.; DUARTE, E. Intervenções não farmacológicas para o enfrentamento à epidemia da COVID-19 no Brasil. **Epidemiol. Serv. Saúde**, v. 29, n. 2, p. e2020222, 2020.

HOUVÊSSOU, G. M.; SOUZA, T.P.; SILVEIRA, M. F. Medidas de contenção de tipo lockdown para prevenção e controle da COVID-19: estudo ecológico descritivo, com dados da África do Sul, Alemanha, Brasil, Espanha, Estados Unidos, Itália e Nova Zelândia, fevereiro–agosto de 2020. **Epidemiol. Serv. Saude**, v. 30, n. 1, p. e2020513, 2020.

Jornal da Universidade de São Paulo (USP). **Covid-19: o que se sabe sobre a origem da doença**, abr. 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/artigos/covid2-o-que-se-sabe-sobre-a-origem-da-doenca/>

KAVOOR, A. R. COVID-19 in people with mental illness: challenges and vulnerabilities. **Asian Journal of Psychiatry**, 2020.

MACÊDO, T.A.; MOTA O. M.; OLIVEIRA, J.A. L. et al. Os desafios do professor-tutor à distância no ensino superior. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 8, p. 55065-55082, 2020.

MAIA, B.R.; DIAS, P.C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia**, v. 37, p. e200067, 2020.

MARTINS, F. R. S. Ansiedade versus Covid 19: Como você lida com ela durante a pandemia?. **Revista da FAESF.**, v. 4, p. 64-69, 2020.

ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DE SAÚDE (OPAS). Organização Mundial de Saúde. **Resumo científico 30 de junho de 2020**: tabagismo e a doença causada pelo novo coronavírus (COVID-19), 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2020. Disponível em:
<https://covid19.who.int/region/amro/country/br/>

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (2020). Mental health & COVID-19. Disponível em:
<https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/covid-19>.

PELOSO, R. M.; COTRIN, P.; OLIVEIRA, R. C. G. et al. Impact of COVID-19 on healthcare graduation courses: students and professors' perspective. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e893998099, 2020.

RIBALDO, IR. Uso de tabaco, estresse e fatores associados entre trabalhadores de uma universidade pública. 2011. **Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto**, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2011.

AL SAADI, T.; ZAHER ADDEEN, S.; TURK, T. et al. (2017). Psychological distress among medical students in conflicts: a cross-sectional study from Syria. **BMC medical education**, v. 17, n.1, p. 173, 2017.

SANTOS, G. M. R. F.; SILVA, M. E.; BELMONTE, B. R. COVID-19: emergency remote teaching and university professors' mental health. **Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.**, v. 21, supl. 1, p. S245-S251, 2021.

SARTI, TD., LAZARINI, WS., FONTENELLE, LF. et al. Qual o papel da Atenção Primária à Saúde diante da pandemia provocada pela COVID-19?. **Epidemiol. Serv. Saude**, v. 29, n. 2, p. e2020166, 2020.

SCHMIDT, B.; CREPALDI MA.; BOLZE, SDA. et al. Mental health and psychological interventions during the new coronavirus pandemic (COVID-19). **Estud. psicol.** v. 37, p. e200063, 2020.

SIDOR, A; RZYMSKI, P. Dietary Choices and Habits during COVID-19 Lockdown: Experience from Poland. **Nutrients**, v. 12, n. 6, p. 1657, 2020.

SILVA, S. M. F.; Oliveira, A. F. Burnout em professores universitários do ensino particular. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 23, p. e187785, 2020.

SILVA, F. M. C. E.; Lima, A. M. J. Qualidade do sono e sonolência diurna excessiva em professores universitários durante a pandemia de covid-19. **Recisatec - revista científica**

saúde e tecnologia, v. 2, n. 5, p. E25139, 2022.

SILVEIRA, KA., ENUMO, SRF., PAULA, KMP. Estresse e enfrentamento em professores: uma análise da literatura. **Educ. rev**, v. 30, n. 4, p. 15-36, 2014.

SZKLO, A. S.; BERTONI, N. Relação entre a Epidemia de Tabagismo e a Epidemia recente de Covid-19: um Panorama Atual das Evidências Científicas. **Revista Brasileira De Cancerologia**, v. 66, p. e-1105, 2020.

UNESCO - INTERNATIONAL INSTITUTE FOR HIGHER EDUCATION IN LATIN AMERICA AND THE CARIBBEAN. (2020). **COVID-19 e educação superior**: dos efeitos imediatos ao dia seguinte; análises de impactos, respostas políticas e recomendações. Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374886>.

VIGNOLA, R. C.; TUCCI, A. M. Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. **Journal of affective disorders**, v. 155, p. 104–109, 2014.

VILLAFUERTE, J.; BELLO; CEVALLOS, Y. P. et al. Rol de los docentes ante la crisis del COVID-19, una mirada desde el enfoque humano. **REFCaIE**, v. 8, n.1, p. 134-150, 2020.

WANG, C.; PAN, R.; WAN, X. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, n. 5, p. 1729; 2020