

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA
PÓS-GRADUAÇÃO EM ATIVIDADE FÍSICA, DESEMPENHO MOTOR E
SAÚDE.**

**ESTILO DE VIDA E CONSUMO DE ALIMENTOS FUNCIONAIS EM
DOCENTES DE UMA INSTITUIÇÃO FEDERAL DE ENSINO SUPERIOR DO
SUL DO BRASIL**

ARTIGO DE CONCLUSÃO

Andressa da Rosa Rodrigues

Santa Maria, RS, Brasil

2015

**ESTILO DE VIDA E CONSUMO DE ALIMENTOS FUNCIONAIS EM
DOCENTES DE UMA INSTITUIÇÃO FEDERAL DE ENSINO SUPERIOR DO
SUL DO BRASIL**

Andressa da Rosa Rodrigues

**Artigo de Conclusão apresentada ao Curso de Especialização em
Atividade Física, Desempenho Motor e Saúde, da Universidade Federal de
Santa Maria (UFSM, RS), como requisito parcial para obtenção do grau de
Especialista em Atividade Física, Desempenho Motor e Saúde.**

Orientadora: Prof. Dra. Daniela Lopes dos Santos

Santa Maria, RS, Brasil

2015

Universidade Federal de Santa Maria
Pós-Graduação em Atividade Física, Desempenho Motor e Saúde.

A Banca Examinadora, abaixo assinada aprova
Artigo de Conclusão de especialização

**ESTILO DE VIDA E CONSUMO DE ALIMENTOS FUNCIONAIS EM
DOCENTES DE UMA INSTITUIÇÃO FEDERAL DE ENSINO SUPERIOR DO
SUL DO BRASIL**

Elaborado por
Andressa da Rosa Rodrigues

Como requisito parcial para obtenção do grau de especialista em Atividade
Física, Desempenho Motor e Saúde.

BANCA EXAMINADORA:

Daniela Lopes dos Santos, Profª Drª. (UFSM)

Cristina Brangança de Moraes, Profª Drª (UNIFRA)

Cati Reckelberg Azambuja, Profª Drª. (FAMES)

Suplente:

Sara Terezinha Corazza, Profª Drª. (UFSM)

Santa Maria, 19 de dezembro de 2014.

**Estilo de vida e consumo de alimentos funcionais em docentes de uma
Instituição Federal de Ensino Superior do Sul do Brasil**

**Lifestyle and functional foods' consumption in professors of a Federal
University from the South of Brazil**

Andressa da Rosa Rodrigues¹; Vanessa Albanio Machado¹; Cati Reckelberg Azambuja²; Cristina Bragança de Moraes³, Daniela Lopes dos Santos⁴;

¹Pós-graduanda em Atividade Física, Desempenho Motor e Saúde pela Universidade Federal de Santa Maria, RS, Rio Grande do Sul, Brasil.

²Docente da Faculdade Metodista de Santa Maria, Rua Dr. Turi, 2003, Santa Maria, RS, Brasil.

³Docente do Centro Universitário Franciscano, Rua Silva Jardim, 1175, Conjunto III, Santa Maria, RS, Brasil.

⁴Docente da Universidade Federal de Santa Maria. Av. Roraima 1000, Campus Universitário, Camobi- Santa Maria, RS, Rio Grande do Sul, Brasil.

RESUMO:

Objetivo: Analisar o estilo de vida e o consumo de alimentos funcionais de docentes de uma Instituição Federal de Ensino Superior do sul do Brasil. **Métodos:** Foi solicitado a Pró-Reitoria de Recursos Humanos os endereços eletrônicos dos docentes da Universidade, e foi enviado a todos os 1823 um convite via e-mail, junto às explicações da pesquisa. A participação se deu através do preenchimento online, pelo site Enquete Fácil, do questionário “Estilo de Vida Fantástico - QEVF”, traduzido e validado para o Brasil e o Questionário de Consumo alimentar (QCA), elaborado pelas autoras, contendo 16 grupos de alimentos funcionais. **Resultados:** Dos 1823 docentes da instituição, 280 participaram do estudo, sendo 134 homens e 146 mulheres, com idade média de 46,26 (\pm 9,23) anos. A média do estilo de vida foi 73,79 (\pm 11,57 pontos) e o consumo de alimentos funcionais foi de 9,41 (\pm 3,01), grupos de alimentos. O estilo de vida apresentou correlação significativa com o consumo de alimentos funcionais, tanto na amostra como um todo, como estratificada por sexo. Já a idade apresentou correlação significativa com estilo de vida apenas nos homens. **Conclusão:** Os docentes apresentaram um estilo de vida considerado muito bom, bem como um bom consumo de alimentos funcionais, e quanto melhor o estilo de vida destes, maior a ingestão de alimentos funcionais. Esses resultados merecem ser

evidenciados na comunidade acadêmica, pois não há muitos estudos que avaliem o estilo de vida de docentes universitários.

Termos de indexação: Comportamento saudável. Alimentos funcionais. Docentes.

Abstract

Purpose: To assess lifestyle and functional foods' consumption in teachers of a Federal Institution of Higher Education in the south of Brazil. **Methods:** The Dean of the University Human Resources informed the e-mails of the 1823 teachers of the Institution, and an email was sent to all of them inviting to participate, along with the explanations about the research. Participation was made filling online the "Lifestyle Fantastic Questionnaire - QEVF", which was translated and validated for Brazil and a food frequency questionnaire (FFQ), prepared by the authors, containing 16 functional food groups. **Results:** From the total number of 1823 teachers of the institution, 280 participated in the study, 134 were men and 146 were women, with a mean age of 46.26 (\pm 9.23) years. The average life style was 73.79 (\pm 11.57) and the consumption of functional foods was 9.41 (\pm 3.01). The lifestyle was significantly correlated with the consumption of functional foods, both in the sample as a whole and when divided by sex. In contrast, age was significantly correlated with lifestyle only in men ($p = 0.004$). **Conclusion:** Teachers presented a lifestyle considered as very good and also a good consumption of functional foods. The better the lifestyle of the studied sample, the greater was the intake of functional foods. These results deserve to be highlighted in the academic community, as there are not many studies that evaluate the lifestyle of university teachers.

Index words: Lifestyle, functional foods, professors

INTRODUÇÃO:

Alimentos funcionais são aqueles que produzem efeitos fisiológicos ou metabólicos, através do desempenho de algum nutriente, na manutenção das funções do organismo humano. Considera-se um alimento como funcional se o mesmo demonstrar que pode afetar benéficamente uma ou mais funções alvo no corpo, além de possuir os adequados efeitos nutricionais, de maneira que seja tanto relevante para o bem-estar e a saúde quanto para a redução do risco de uma doença¹. Podem ser classificados de dois modos: quanto à fonte, de origem vegetal ou animal, ou quanto

aos benefícios que oferecem, atuando em seis áreas do organismo: no sistema gastrointestinal; no sistema cardiovascular; no metabolismo de substratos; no crescimento, no desenvolvimento e diferenciação celular; no comportamento das funções fisiológicas e como antioxidantes².

Esses alimentos auxiliam na prevenção e no tratamento de algumas doenças, ajudando o organismo a combatê-las de maneira mais eficaz. Para tanto, devem ser incorporados numa alimentação para que possam ser consumidos diariamente, ajudando o organismo a se fortalecer. Uma dieta rica em alimentos funcionais acarreta um maior bem estar, dando mais disposição e energia para os que a consomem, contribuindo assim, para uma melhoria da qualidade de vida³.

Alguns autores⁴ relatam que há um grande impacto dos hábitos pessoais no estilo de vida e na saúde das pessoas. Sabe-se que a genética, o ambiente e a assistência médica tem um papel importante em como e quanto se vive, porém, cada vez mais crescem as evidências de que o modo de viver representa o fator diferencial para a saúde e a qualidade de vida no mundo contemporâneo, independente da idade ou condição social. Existem diversos fatores que podem afetar o estilo de vida, de forma negativa, trazendo riscos à saúde. Aqueles aos quais pode se ter controle, são chamados de fatores negativos modificáveis como, por exemplo, sedentarismo, fumo, álcool em excesso, uso de drogas e a forma como se lida com o estresse. Há ainda os fatores positivos, que se ministrados de forma correta, contribuem também para um estilo de vida saudável, como alimentação adequada, prática regular de atividade física e comportamento preventivo.

O estilo de vida é o conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas, podendo ser considerado saudável quando contribui para adicionar anos à vida e vida aos anos, auxiliando na redução das chances de aparição de enfermidades e incapacidades em indivíduos, grupos e comunidades^{5, 6, 7}.

A sociedade moderna mostra-se cada vez mais complexa, modificando os padrões de vida. Frequentemente, as pessoas têm mostrado sintomas de cansaço, depressão e irritação, ou mais comumente uma forma de estresse⁸. Entretanto, a baixa incidência de doenças em alguns povos chamou a atenção para a sua dieta. Os esquimós, com sua alimentação baseada em peixes e produtos do mar ricos em ácidos graxos poliinsaturados das famílias ômega 3 e 6, têm baixo índice de problemas cardíacos, assim como os franceses, devido ao consumo de vinho tinto, o qual apresenta grande quantidade de compostos fenólicos. Já os orientais devido ao consumo de soja, fonte de fitoestrogênios, apresentam baixa incidência de câncer de mama. Nestes países, o costume de consumir frutas e verduras também resulta numa

redução do risco de doenças coronarianas e de câncer, comprovada por dados epidemiológicos⁹.

Por conta disso, os brasileiros começaram a adotar hábitos mais saudáveis e passaram a ingerir uma maior quantidade de frutas, grãos integrais, peixes, aves e legumes e deixaram um pouco de lado as gorduras, as frituras e a carne vermelha. Assim, no decorrer das mudanças de hábitos, os chamados alimentos funcionais passaram a ser integrados a uma alimentação balanceada e consumidos de maneira correta³.

Diante do exposto acima, o objetivo deste estudo foi relacionar o estilo de vida e o consumo de alimentos funcionais em docentes de uma Instituição Federal de Ensino Superior do Sul do Brasil.

METODOLOGIA

População

A população estudada foi a dos docentes da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM).

Amostra

A amostra foi calculada através da fórmula de Triola (1999) de forma a ser representativa da população do estudo. Considerando-se que a UFSM possui um número total de 1823 docentes (número fornecido pela Pró Reitoria de Recursos Humanos da Instituição em dezembro de 2013), a amostra estudada foi estimada em 300 sujeitos. Foi considerado critério de inclusão possuir e-mail cadastrado junto à Pró Reitoria de Recursos Humanos da UFSM, que forneceu tais endereços eletrônicos aos pesquisadores. O preenchimento inadequado do questionário (online) foi adotado como critério de exclusão. Considerou-se como “recusas” todos os docentes que receberam convite para participar via e-mail, mas não o fizeram.

Procedimentos

Para se dar início a coleta de dados, solicitou-se os endereços eletrônicos de todos os docentes da Universidade pela Pró-Reitoria de Recursos Humanos. Logo após, foi enviado um convite de participação via e-mail (APENDICE A) para cada um dos 1823 docentes, junto às explicações de como seria o estudo e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), ficando explícito que ao responderem os instrumentos de coletas de dados online através do link disponibilizado, estes concordariam em participar do estudo, não sendo necessária a assinatura do TCLE.

Aceitando participar, o docente deveria clicar no link disponibilizado no site “Enquete Fácil” para que preenchesse online os instrumentos de coleta de dados. O site “Enquete Fácil” é uma plataforma na qual se pode inserir questionários para serem respondidos por um grande numero de pessoas.

Instrumentos

O instrumento utilizado para averiguar o estilo de vida, foi o questionário “Estilo de Vida Fantástico - QEVF” (ANEXO A) proposto pela Sociedade Canadense de Fisiologia do Exercício em 1998, traduzido e validado para o Brasil¹⁰. O questionário possui vinte e cinco questões divididas em nove domínios: 1) Família e amigos; 2) Atividade Física; 3) Nutrição; 4) Tabaco e tóxicos; 5) Álcool; 6) Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro; 7) Tipo de comportamento; 8) Introspecção; 9) Trabalho. Trata-se de um instrumento auto-aplicado que permite determinar a associação entre o estilo de vida e a saúde através de escala do tipo *Likert* pontuadas conforme o valor de cada coluna, sendo: 0 (zero) para a primeira coluna; 1 (um) para a segunda coluna; 2 (dois) para a terceira coluna; 3 (três) para a quarta coluna; 4 (quatro) para a quinta coluna. Para questões binárias, a pontuação é 0 (zero) para a primeira coluna e 4 (quatro) para a última coluna. Ao final do questionário, a soma de todas as pontuações permite que os docentes sejam classificados em cinco categorias: a) Excelente (85 – 100 pontos); b) Muito bom (70 – 84 pontos); c) Bom (55 – 69 pontos); d) Regular (35 – 54 pontos); e) Necessita melhorar (0 – 34 pontos).

Para investigar o consumo de alimentos funcionais, foi elaborado pelas autoras um Questionário de Consumo Alimentar - QCA (Tabela 1) não validado, baseado em evidências^{11,12,13} contendo dezesseis grupos de alimentos com compostos funcionais: 1) isoflavonas; 2) ômega 3; 3) ácido linolênico; 4) catequinas; 5) licopeno; 6) luteína e zeaxantina; 7) indóis e isoiticianatos; 8) flavonoides; 9) fibras solúveis e insolúveis; 10) prebióticos; 11) sulfetos alílicos; 12) lignanas; 13) tanino; 14) estanois e esteróis vegetais, 15) probióticos; 16) betacaroteno no qual os participantes deveriam indicar quais destes grupos de alimentos eles costumavam ingerir regularmente, podendo marcar mais de uma resposta, conforme seu consumo.

Análise dos Dados

Para análise estatística, foram obtidas estatísticas descritivas simples para os dados quantitativos, como média e desvio padrão. Foi aplicado o teste de Kolmogorov-Smirnov para se verificar a normalidade dos dados e sendo estes paramétricos, utilizou-se o teste de correlação de Pearson para se analisar uma possível relação

entre as variáveis estudadas. O nível de significância adotado foi de 5% e os dados foram analisados com o auxílio do Programa SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) versão 20.0.

Aspectos Éticos

Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Maria - UFSM sob o processo número 31303214.6.0000.5346 e conforme a resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde (CNS/MS), que regulamenta a pesquisa com seres humanos.

As informações sobre a forma como transcorreria o projeto foram fornecidas a todos os possíveis participantes através do TCLE.

RESULTADOS

Dos 1823 docentes convidados a participar, 280 responderam os instrumentos online após estes terem sido disponibilizados no site de coleta de dados durante 90 dias. Destes, 134 eram homens (47,9 %) e 146 eram mulheres (52,1 %), com idade média de 46,26 (\pm 9,23) anos. A média de pontuação do QEVF (Tabela 2), que avalia o estilo de vida dos docentes foi 73,79 (\pm 11,57), de um total de 100 pontos, classificando a amostra estudada como tendo um estilo de vida muito bom. O consumo de alimentos funcionais pelos docentes também teve um resultado positivo, pois de um total de 16 grupos de compostos funcionais, a média de tipos de alimentos funcionais consumidos regularmente foi de 9,41 (\pm 3,01) (Tabela 1).

Ao se analisar a relação entre o estilo de vida e o consumo de alimentos funcionais dos docentes, obteve-se um coeficiente de Pearson de 0,421 ($p = 0,000$), indicando que quanto melhor o estilo de vida, maior o consumo de alimentos funcionais, sendo o contrário também verdadeiro.

Ao se correlacionar as variáveis estilo de vida e consumo de alimentos funcionais separadamente por sexo, tanto os docentes homens, como as mulheres apresentaram correlações estatisticamente significativas ($p=0,001$ e $p=0,000$, respectivamente). Já a idade apresentou correlação significativa com estilo de vida apenas no grupo masculino ($p=0,004$), indicando que nestes, quanto maior a idade, melhor o estilo de vida (Tabela 3).

DISCUSSÃO

Observou-se uma proporção maior de participação das mulheres do que dos homens, totalizando mais da metade da amostra estudada. Esse dado vai ao encontro de outros estudos, que também encontraram grande presença do sexo feminino na profissão docente ^{14,15}.

Quanto ao estilo de vida, os docentes encontram-se com estilo de vida muito bom, segundo classificação do QEVF. O estilo de vida é caracterizado por padrões de comportamento identificáveis que podem ter um efeito profundo na saúde dos seres humanos e está relacionado com diversos aspectos que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas ¹⁶. Os resultados são semelhantes aos do estudo ¹⁵ que utilizou o mesmo instrumento para analisar o estilo de vida de professores universitários da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, e verificou que 55,26% possuíam bom estilo de vida, enquanto 44,74% possuíam excelente estilo de vida. Outro estudo ¹⁷ que avaliou a percepção da Qualidade de Vida no trabalho e o Perfil do Estilo de Vida dos docentes de Educação Física do Estado de Santa Catarina por regiões, constatou que os docentes das regiões Norte, Vale do Itajaí e Oeste apresentaram os melhores Estilos de Vida. No cômputo geral, os valores positivos foram considerados satisfatórios em todas as regiões investigadas e os índices negativos não alcançaram valores representativos. Poucos estudos sobre o estilo de vida de professores universitário são descritos na literatura brasileira, o que dificultou a comparação dos resultados da presente pesquisa.

No que se refere ao consumo dos alimentos funcionais, os docentes responderam que ingerem mais da metade dos grupos de alimentos incluídos na pesquisa. O *International Food Information Council* (IFIC) define alimentos funcionais como alimentos que provêm benefícios adicionais à saúde aos já atribuídos nutrientes que contêm. De acordo com a resolução nº 18, de 30 de abril de 1999, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) propriedade funcional é aquela relativa ao papel metabólico ou fisiológico que o nutriente ou não nutriente tem no crescimento, no desenvolvimento, na manutenção e em outras funções normais do organismo humano ^{18,19}. Esse mesmo órgão descreve como alegação de propriedade de saúde aquela que afirma, sugere ou implica a existência de relação entre o alimento ou ingrediente e a doença ou condição relacionada à saúde. Os benefícios dos alimentos funcionais são decorrentes de vários efeitos metabólicos e fisiológicos que contribuem para um melhor desempenho do organismo do indivíduo que os ingere. Isto ocorre pelos mecanismos de ação através das vias bioquímicas e fisiológicas ou farmacológicas pelas quais uma determinada substância interage com os

componentes celulares e/ou teciduais para realizar um conseqüente efeito biológico³. Todos os alimentos funcionais do estudo possuem sua propriedade funcional específica ao qual traz diversos benefícios à saúde quando usadas rotineiramente

Ao relacionar o estilo de vida com o consumo de alimentos funcionais dos docentes universitários, pode-se observar resultado significativo, de alta relevância ao estudo, pois mostra que quanto mais alimentos funcionais são ingeridos, melhor é o estilo de vida.

Na literatura, estudos que encontram essa correlação são escassos, o que possibilita comparar os resultados da presente pesquisa com o estudo, que analisaram a nutrição juntamente com o comportamento preventivo, atividade física, estresse, relacionamentos sociais, e avaliação global do estilo de vida, observando que 63,3% dos professores estudados estavam classificados dentro do grupo Estilo de Vida adequado²⁰. O estudo que verificou o estilo de vida dos professores de Educação Física ao longo da carreira docente no estado de Santa Catarina, evidenciou que os professores mais experientes preocupam-se mais com a alimentação saudável do que os professores menos experientes, principalmente nos comportamentos vinculados ao consumo de alimentos livres de agrotóxicos, não industrializados e com baixos níveis de calorias¹⁷.

Apesar de se ter encontrado resultados que evidenciam que, de forma geral o grupo estudado tem um bom estilo de vida e ingere alimentos funcionais em boa quantidade, ressalta-se que existe a possibilidade de, justamente os que não tem tais atitudes positivas, simplesmente terem se recusado a participar da pesquisa, pois ao se responder um questionário deste tipo, é inevitável que se realize uma autoanálise sobre o próprio comportamento preventivo, podendo causar um certo desconforto psicológico.

Os resultados também foram significativos para a correlação entre a idade e o estilo de vida, nos homens, revelando que quanto maior a idade dos docentes, melhor o estilo de vida. Uma pesquisa também realizada com docentes universitários, mostra resultados um pouco diferentes dos encontrados no presente estudo, embora a idade não tenha apresentado relação estatisticamente significativa com o estilo de vida¹⁸. Os autores verificaram que houve tendência de adoção de comportamentos inadequados à saúde à proporção que se ficava mais velho, já que dos professores mais jovens (com menos de 50 anos de idade), apenas 23,1% revelaram adotar estilo de vida inadequado. Porém, no grupo mais velho (professores com idades acima de 50 anos), esta proporção cresceu consideravelmente atingindo 47,1% dos docentes.

Vale destacar, que nas mulheres não se percebeu relação estatisticamente significativa entre a idade e o estilo de vida. Talvez, este resultado se justifique devido

ao período em que a mulher se encontra nessa faixa etária 45,59 anos ($\pm 8,41$), pois é nessa fase que as mulheres passam pela transição do climatério, antes de chegar à menopausa. No climatério, ocorrem alterações físicas e psíquicas importantes, que prejudicam a qualidade de vida da mulher, que pode ou não potencializar problemas de saúde²¹.

Alguns autores enfatizam que cerca de 50 a 70% das mulheres referem sintomas somáticos e dificuldades emocionais no climatério, interferindo no seu bem-estar. Observam também, que nessa fase, as queixas relacionadas a dificuldades com o sono, perda da libido, cefaléia, mialgias e artralgias, maior ansiedade e até depressão, são mais comuns. Todavia, persistem controvérsias sobre o quanto tais queixas são decorrentes somente da queda estrogênica ou de fatores psicossociais relacionados ao próprio processo de envelhecimento. As ondas de calor e a atrofia urogenital seriam as únicas queixas diretamente relacionadas à queda dos níveis estrogênicos. As demais estariam relacionadas principalmente à dificuldade de aceitar o processo de envelhecimento, simbolizado pela menopausa^{22, 23, 24}.

Como exemplo de estudo brasileiro abordando a questão da qualidade de vida no climatério está a pesquisa realizada na Universidade de Caxias do Sul (UCS), que visou avaliar a qualidade de vida de 323 mulheres pós-menopáusicas com idade entre 45 e 60 anos. A sua análise revelou uma tendência à deterioração da qualidade de vida entre a população estudada, em particular nos domínios relacionados a sintomas somáticos, humor deprimido e ansiedade²⁵.

Outra hipótese que pode ser levantada decorrente do presente resultado, é a inserção da mulher em um espaço por muito tempo considerado masculino acabou por fazer com que a mulher assumisse tanto o trabalho fora de casa como o trabalho doméstico, sobrecarregando-a com uma dupla jornada de trabalho²⁶.

As mulheres, responsáveis pela maioria das horas trabalhadas em todo o mundo, generosamente, cuidam das crianças, dos idosos, dos enfermos, desdobrando-se em múltiplos papéis²⁷. As mesmas são as principais responsáveis pelas atividades domésticas e pelo cuidado com os filhos e demais familiares, além das suas atividades econômicas. Uma pesquisa realizada traz resultados que exemplifica concretamente essa sobrecarga, onde observa-se que “os homens gastam nessas atividades, em média, 10,6 horas por semana e as mulheres, 27,2 horas”²⁸.

O contexto acadêmico, que é o foco deste estudo, parece ser um ambiente estressor por excelência. Tanto é que a docência é considerada, como uma das profissões mais estressantes^{29, 30}. A população de professores de forma geral tem um importantíssimo papel na nossa sociedade, devendo-se atentar para os cuidados com a saúde destes, bem como se investir em prevenção de doenças crônicas não

transmissíveis. Assim, é surpreendente que se encontre tão poucos estudos com esta população.

É de grande relevância destacar que no presente estudo, considerou-se como fator limitante o fato de não se ter mensurado efetivamente nenhuma das variáveis, tendo sido estas coletadas apenas através do preenchimento de questionários, o que sabidamente implica em ter de se considerar a percepção pessoal que cada indivíduo tem de si mesmo.

CONCLUSÃO

Com relação ao estilo de vida dos docentes universitários avaliados, ficou evidente que a maior parte dos investigados apresentou um estilo de vida muito bom.

Quanto ao consumo de alimentos funcionais os mesmos consomem mais da metade dos grupos funcionais que apresentaram no estudo, e esse resultado afirma a associação benéfica da ingestão dos alimentos funcionais em grande variedade, com um muito bom estilo de vida.

O que chamou a atenção, é que quando se analisou docentes homens e mulheres de maneira isolada, verificou-se correlação entre idade e estilo de vida, somente no sexo masculino. Sabendo que a faixa etária em que os docentes se encontram está abaixo de 50 anos, observa-se uma grande mudança em ambos os sexos, mas principalmente no público feminino, devido à transição da mulher para a menopausa, e talvez esse seja o motivo de tal resultado. Porém, para que essa suposição seja afirmada, é necessário um novo estudo.

Esses resultados merecem ser evidenciados na comunidade acadêmica, pois não há muitos estudos que avaliem o estilo de vida de docentes universitários.

REFERENCIAS

1. Roberfroid M. Functional food concept and its application to prebiotics. *Digestive and Liver Disease*. 2002; 34(2):105-10.
2. Souza PHM, Souza Neto MH, Maia GA. Componentes funcionais nos alimentos. *Boletim da SBCTA*. 2003; 37(2):127-135.
3. Vidal A, Dias D, Martins E, Oliveira R, Nascimento R, Correia M. A ingestão de alimentos funcionais e sua contribuição para a diminuição da incidência de

- doenças. Cadernos de graduação; ciências biológicas e da saúde. Aracaju. 2012; 1(15):43-52.
4. Nahas MV, Barros MVG, Francalacci VL. O pentágulo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos e grupos. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, Pelotas, 2000; 5(2):48-59.
 5. Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 5. ed. Londrina: Midiograf; 2010.
 6. Madureira AS, Fonseca SA, Maia MFM. Estilo de vida e atividade física habitual de professores de Educação Física. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. 2003; 5(1):54-62.(3).
 7. Lemos CAF, Nascimento JV, Borgatto AF. Parâmetros individuais e socioambientais da qualidade de vida percebida na carreira docente em educação física. Rev Bras Educ Fís Esp. 2007; 21(2):81-93.
 8. Kwak N, Jukes DJ. Functional foods. Part 1: the development of a regulatory concept. Food Control. 2001; 12: 99-107.
 9. Anjo DLC. Alimentos funcionais em angiologia e cirurgia vascular. Jornal Vascular Brasileiro. 2004; 3(2):145- 154.
 10. Rodriguez-Añez CR, Reis RS, Petroski EL. Versão brasileira do questionário “Estilo de Vida Fantástico”: tradução e validação para adultos jovens. Arquivos Brasileiros de Cardiologia. 2008; 91(2):102-9.
 11. Moraes F. P, Colla L. M. Alimentos funcionais e nutracêuticos: definições, legislação e benefícios à saúde. Revista Eletrônica de Farmácia. 2006; 3(2), 99-112.
 12. Monteiro E. Marin C. Alimentos Funcionais. RBM: Especial dermatologia. 2010; abr, v.67.
 13. Hasler C. Alimentos Funcionais: Seu Papel na Prevenção de Doenças e na Promoção da Saúde. Food Technology; 1998. 52(2):57-62.

14. Santos MN, Marques AC. Condições de saúde, estilo de vida e características de trabalho de professores de uma cidade do sul do Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2013; 18(3):837-846.
15. Fernandes MH, Porto GG, Almeida LGD, Rocha VM. Estilo de vida de professores universitários: Uma estratégia para a promoção da saúde do trabalhador. *RBPS*. 2009; 22(2):94-99.
16. World Health Organization (WHO). *The World health report 1998 - Life in the 21st century: a vision for all*. Genevra; 1998.
17. Both J, Do Nascimento JV, Borgatto AF. Estilo de vida dos professores de Educação Física ao longo da carreira docente no estado de Santa Catarina. *Revista da Educação Física/UEM*. Maringá, 2008; 19(3):377-389.
18. Backgrounder: functional foods. In: *Food insight media guide*. Washington (DC): International Food Information Council Foundation; 1998.
19. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução-RDC nº18, de 30 de abril de 1999. Aprova o regulamento técnico que estabelece as diretrizes básicas para análise e comprovação de propriedades funcionais e/ou de saúde alegadas em rotulagem de alimentos.
20. Salles W, Egerland EM, Barroso MLC, De Souza CA. Estilo de vida e perfil socioeconômico de docentes dos cursos de educação física da Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*. out/dez. 2012; 10(34).
21. Da Rocha MDHA, Da Rocha PA. Do climatério à menopausa; *Revista científica do ITPAC*. 2010; 3(1).
22. Silva-Filho EA, Costa AM. Avaliação da qualidade de vida de mulheres no climatério atendidas em hospital-escola na cidade do Recife, Brasil. *Rev Bras Ginecol Obstet*. 2008;30(3):113-20.
23. De Lorenzi DRS, Baracat EC, Saciloto B, Padilha Júnior I. Fatores associados à qualidade de vida após menopausa. *Rev Assoc Med Bras*. 2006;52(5):312-7.
24. Lindh-Astrand L, Hoffmann M, Hammar M, Kjellgren KI. Women's conception of the menopausal transition—a qualitative study. *J Clin Nurs*. 2007;16(3):509-17.

25. De Lorenzi DRS. Avaliação da qualidade de vida no climatério; Rev Bras Ginecol Obstet. 2008; 30(3):103-6.
26. De França AL, Schimanski E. Mulher, trabalho e família: uma análise sobre a dupla jornada feminina e seus reflexos no âmbito familiar. Emancipação. Ponta Grossa. 2009; 9(1): 65-78.
27. Perez L. Os desafios para o século XXI. In: GALEAZZI, I.M.S. (Org) Mulher e Trabalho. Publicação Especial do Convênio da Pesquisa e Desemprego na Região Metropolitana de Porto Alegre (PED- RMPA). 2001.v.1. p.51-53.
28. Fundação Carlos Chagas. Mulheres, trabalho e família. Disponível em: <www.fcc.org.br>. Acesso em: 28 abr. 2007.
29. Meleiro AMAS. O stress do professor. In M. E. N. Lipp (Org.), O stress do professor (pp. 11-27). Campinas: Papirus; 2006.
30. Silva MEP. Burnout: por que sofrem os professores? Estudos e Pesquisas em Psicologia, 6 (1), 89-98; 2006.

Andressa da Rosa Rodrigues. 55 9993-4473. nutricionistaandressa@hotmail.com

APÊNDICE A

APÊNDICE A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Este estudo, denominado “**Estilo de vida e consumo de alimentos funcionais em docentes de uma Instituição Federal de Ensino Superior do sul do Brasil**” tem como objetivo descrever o estilo de vida e o consumo de alimentos funcionais dos professores de uma Instituição Federal de Ensino Superior do sul do Brasil.

Você está sendo convidado a participar. Tendo interesse em fazer, você deverá acessar via internet o link disponibilizado nesta mensagem de e-mail e responder um questionário simples, que contém duas partes: uma sobre o seu estilo de vida e outra sobre a sua alimentação. Ambos são questionários rápidos e fáceis de responder, e você não levará mais do que 5 minutos para fazê-lo.

A sua participação não envolve nenhum tipo de risco, entretanto, sabe-se que sempre que temos de responder perguntas de ordem pessoal, poderá haver algum desconforto psicológico. Neste caso, você poderá interromper o preenchimento do questionário e desistir da participação no estudo, se for sua vontade.

Os benefícios da participação neste estudo são indiretos, na forma da obtenção de um diagnóstico de como está o estilo de vida e a alimentação dos docentes da nossa Instituição, podendo haver a elaboração de estratégias para melhorá-las, se assim for o caso.

A participação neste estudo é livre e voluntária, podendo o participante desistir de participar em qualquer momento da pesquisa, sem ônus ou penalização. A identidade de todas as participantes permanecerá em sigilo, já que o preenchimento dos instrumentos de coleta de dados se dará de forma anônima. Os dados coletados permanecerão armazenados, pelo período de dois anos, em um computador da sala 1033 do CEFD, aos cuidados da pesquisadora responsável e ficarão disponíveis para as participantes do projeto. Após este período, serão deletados.

O fato de você responder os questionários online será considerado o seu aceite em participar do estudo, não sendo necessária a sua assinatura, até mesmo para não identificá-lo.

Desde já agradecemos a sua participação e nos colocamos a disposição para qualquer esclarecimento sobre o estudo e sobre os resultados obtidos.

Assinatura do Pesquisador Responsável

ESCLARECIMENTO: Caso exista dúvida quanto a sua participação entrar em contato com Daniela Lopes dos Santos pelo telefone 9961-4803. Qualquer outra dúvida ou denúncia, entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da UFSM: Pró-Reitoria de Pós-Graduação, Sala 736 - Fone: 55 – 3220-9362.

Prezados/as Senhores/as,

Vimos, por meio deste, apresentar a V.Sa. o projeto - **ESTILO DE VIDA, FATORES DE RISCO CARDIOVASCULAR E CONSUMO DE ALIMENTOS FUNCIONAIS EM DOCENTES DE UMA INSTITUIÇÃO FEDERAL DE ENSINO SUPERIOR DO SUL DO BRASIL** – tendo a responsabilidade das pesquisadoras Andressa da Rosa Rodrigues, Nutricionista; e Vanessa Albanio Machado, Educadora Física; sob a orientação da Profª Drª Daniela Lopes dos Santos. O estudo refere-se ao trabalho de conclusão de curso, pós-graduação em atividade física, desempenho motor e saúde, junto a Universidade Federal de Santa Maria –RS.

O projeto mencionado acima tem por objetivo analisar o estilo de vida, os fatores de risco cardiovascular e o consumo de alimentos funcionais dos professores da instituição federal de ensino superior da cidade de Santa Maria – RS, UFSM. Nesse sentido, buscamos estimular o entendimento de uma vida saudável, apresentando um possível equilíbrio entre as diferentes atividades desenvolvidas, diariamente, por esse profissional, afetando assim mudanças positivas no seu estilo de vida.

Finalmente, gostaríamos de convidá-los a participar do nosso estudo, onde será enviado a todos os docentes da Instituição um e-mail padrão para efetuar sua participação, lembrando que ficará explícito, ao clicar no link disponibilizado e preencher o instrumento de coleta de dados o docente estará concordando em participar do estudo, dispensando assim a assinatura e devolução do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Certas de contar com a sua compreensão, nos colocamos à disposição para a prestação de quaisquer informações adicionais que sejam necessárias.

Atenciosamente,

Andressa da Rosa Rodrigues

Nutricionista

CRN2 - 11315

andressa1_rosa@hotmail.com

e-mail alternativo: nutricionistaandressa@hotmail.com

Vanessa Albanio Machado

Educadora Física – Bacharelado

CREF - 018986-G/RS

vanessaalbanio@gmail.com

ANEXO A
Questionário de Estilo de Vida Fantástico
FZ

Instruções: Coloque um **X** na alternativa que melhor descreve o seu comportamento ou situação no mês passado. As explicações às questões que geram dúvidas encontram-se no final do questionário.

1- Tenho alguém para conversar as coisas que são importantes para mim.

- Quase nunca
- Raramente
- Algumas vezes
- Com relativa freqüência
- Quase sempre

2- Dou e recebo afeto.

- Quase nunca
- Raramente
- Algumas vezes
- Com relativa freqüência
- Quase sempre

3- Sou vigorosamente ativo pelo menos durante 30 minutos por dia (corrida, bicicleta etc.).

- Menos de 1 vez por semana
- 1-2 vezes por semana
- 3 vezes por semana
- 4 vezes por semana
- 5 ou mais vezes por semana

4- Sou moderadamente ativo (jardinagem, caminhada, trabalho de casa).

- Menos de 1 vez por semana
- 1-2 vezes por semana
- 3 vezes por semana
- 4 vezes por semana
- 5 ou mais vezes por semana

5- Como uma dieta balanceada.

- Quase nunca
- Raramente
- Algumas vezes
- Com relativa freqüência
- Quase sempre

6- Frequentemente como em excesso: (1)açúcar, (2)sal, (3)gordura animal, (4)bobagens e salgadinhos.

- Quatro itens
- Três itens
- Dois itens
- Um item
- Nenhum

7- Estou no intervalo de ____ quilos do meu peso considerado saudável.

- Mais de 8 kg
- 8 kg
- 6 kg
- 4 kg
- 2 kg

8- Fumo cigarros.

- Mais de 10 por dia
- 1 a 10 por dia
- Nenhum nos últimos 6 meses
- Nenhum no ano passado
- Nenhum nos últimos cinco anos

9- Uso drogas como maconha e cocaína.

- Algumas vezes
- Nunca

10- Abuso de remédios ou exagero.

- Quase diariamente
- Com relativa frequência
- Ocasionalmente
- Quase nunca
- Nunca

11- Ingiro bebidas que contêm cafeína (café, chá ou “colas”).

- Mais de 10 vezes por dia
- 7 a 10 vezes por dia
- 3 a 6 vezes por dia
- 1 a 2 vezes por dia
- Nunca

12- Minha ingestão média por semana de álcool é: ____ doses.

- Mais de 20
- 13 a 20
- 11 a 12
- 8 a 10
- 0 a 7

13- Bebo mais de quatro doses em uma ocasião.

- Quase diariamente
- Com relativa frequência
- Ocasionalmente
- Quase nunca
- Nunca

14- Dirijo após beber.

- Algumas vezes
- Nunca

15- Durmo bem e me sinto descansado

- Quase nunca
- Raramente
- Algumas vezes
- Com relativa frequência

Quase sempre

16- Uso cinto de segurança.

Nunca

Raramente

Algumas vezes

A maioria das vezes

Sempre

17- Sou capaz de lidar com o estresse do meu dia-a-dia.

Quase nunca

Raramente

Algumas vezes

Com relativa freqüência

Quase sempre

18- Relaxo e desfruto do meu tempo de lazer.

Quase nunca

Raramente

Algumas vezes

Com relativa freqüência

Quase sempre

19- Pratico sexo seguro.

Quase nunca

Raramente

Algumas vezes

Com relativa freqüência

Sempre

20- Aparento estar com pressa.

Quase sempre

Com relativa freqüência

Algumas vezes

Raramente

Quase nunca

21- Sinto-me com raiva e hostil.

Quase sempre

Com relativa freqüência

Algumas vezes

Raramente

Quase nunca

22- Penso de forma positiva e otimista.

Quase nunca

Raramente

Algumas vezes

Com relativa freqüência

Quase sempre

23- Sinto-me tenso e desapontado.

Quase sempre

Com relativa freqüência

Algumas vezes

- Raramente
- Quase nunca

24- Sinto-me triste e deprimido.

- Quase sempre
- Com relativa frequência
- Algumas vezes
- Raramente
- Quase nunca

25- Estou satisfeito com o meu trabalho ou função.

- Quase nunca
- Raramente
- Algumas vezes
- Com relativa frequência
- Quase sempre

Qual é o seu peso corporal aproximadamente? _____ kg

Qual é a sua estatura aproximadamente? _____ m ____