

Estado da publicação: O preprint não foi publicado em outro meio.

Saúde mental, nutrição, estilo e qualidade de vida de professores de um Centro Universitário

Marcia Maria Hernandes de Abreu de Oliveira Salgueiro, Suellen Cristina de Assis Amaral, Natália Cristina de Oliveira, Alessandra Paula Ferreira Moreira Neumann, Nathalie Silva De Sousa, Patricia Paiva de Oliveira Galvão

<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.13477>

Submetido em: 2025-09-29

Postado em: 2025-10-03 (versão 1)

(AAAA-MM-DD)



Artigo de Pesquisa
Research Article
Artículo de Investigación

[Uso da revista]
[Uso da revista]
[Uso da revista]

Saúde mental, nutrição, estilo e qualidade de vida de professores de um Centro Universitário

Saúde e qualidade de vida docente

Marcia Maria Hernandes de Abreu de Oliveira Salgueiro^I; Patricia Paiva de Oliveira Galvão^{II}; Nathalie Silva De Sousa^{III}; Suellen Cristina de Assis Amaral^{IV}; Natália Cristina de Oliveira^V; Alessandra Paula Ferreira Moreira Neumann^{VI}

Salgueiro, MMHAO; Galvão, PPO; Souza, NS; Amaral, SCA; Oliveira, NC; Neumann, APFM

I. Nutricionista. Doutora em saúde pública pela USP. Docente do Programa de mestrado Profissional em Promoção da Saúde do Centro Universitário Adventista de São Paulo – Unasp, São Paulo, Brasil. email: marciasalgueironutricionista@yahoo.com.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6349-7219>

II. Nutricionista. Doutora em Ciências pela UNIFESP. Docente do Programa de mestrado Profissional em Promoção da Saúde do Centro Universitário Adventista de São Paulo – Unasp. E-mail patricia.paiva@unasp.edu.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4431-4787>

III. Bacharel em Enfermagem Centro Universitário Adventista de São Paulo, São Paulo, Brasil. E-mail: judsonnaty3@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8147-7043>

IV. Bacharel em Nutrição Universidade Anhembi Morumbi, São Paulo, Brasil. E-mail: suellenamaral6943@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-4685-0792>

V. Profissional de educação física. Doutora em ciências médicas pela USP. Docente Programa de Mestrado em Promoção da Saúde. Universidade Adventista de São Paulo. São Paulo, Brasil. E-mail: natcrisoliv@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0747-9478>

VI. Administradora e gestora pública. Doutora em Ciências pela UNIFESP. Docente do Programa de mestrado Profissional em Promoção da Saúde do Centro Universitário Adventista de São Paulo – Unasp, São Paulo, Brasil. Email: alessandra.neumann@unasp.edu.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6182-9598>

Autor(a) correspondente: Marcia Maria Hernandes de Abreu de Oliveira Salgueiro. E-mail: marciasalgueironutricionista@yahoo.com.br

Contribuições dos autores NSS trabalhou na coleta de dados e redação inicial; NCO trabalhou nas análises estatística; PPOG e SCAA trabalharam na redação e edição e MMHAOS e APFMN na revisão e aprovação final.

Financiamento

O presente trabalho não teve financiamento.

Publicação de preprint

Declaramos que dados da pesquisa foram publicados no formato preprint no repositório [nome do repositório], endereço eletrônico/DOI: [citar o link de acesso]. O banco de dados da pesquisa está disponível no repositório [nome do repositório], endereço eletrônico/DOI: [citar o link de acesso].



Artigo de Pesquisa
Research Article
Artículo de Investigación

[Uso da revista]
[Uso da revista]
[Uso da revista]

Uso de ferramentas de inteligência artificial

Declaramos que não foram utilizadas ferramentas de inteligência artificial na composição do manuscrito Saúde mental, nutrição, estilo e qualidade de vida de professores de um centro universitário.

Saúde mental, nutrição, estilo e qualidade de vida de professores de um Centro Universitário

Mental health, style and quality of life of university teachers

Salud mental, estilo y calidad de vida de los profesores de un centro universitario

[uso da Revista]

[Uso da Revista]

RESUMO

Objetivo: Avaliar a presença de transtornos mentais comuns, estilo e qualidade de vida de professores universitários de um Centro Universitário em São Paulo. **Método:** Estudo transversal no qual foram aplicados três questionários: (1) variáveis sociodemográficas e avaliação do consumo alimentar; (2) variáveis sobre o conhecimento em nutrição e a presença de transtornos mentais comuns e (3) avaliação do estilo e qualidade de vida. A análise dos dados foi realizada no programa Statistical Package for the Social Science. **Resultados:** Participaram da pesquisa 65 professores e a maioria apresentou conhecimento moderado em nutrição (n=46) (68,7%), sem a presença de transtorno mental comum (n=48) (71,6%), estilo de vida bom e muito bom (n=54) (80,6%). **Conclusão:** Os professores estudados apresentavam baixa prevalência de transtornos mentais comuns e bom estilo e qualidade de vida. Destacam-se a idade, o conhecimento em nutrição, a qualidade de vida e a saúde mental como preditores do estilo de vida.

Descritores: Professor; Qualidade de Vida; Estilo de Vida; Promoção da Saúde.

ABSTRACT

Objective: To assess the presence of common mental disorders, lifestyle, and quality of life among university professors at a university center in São Paulo. **Method:** This was a cross-sectional study in which three questionnaires were administered: (1) sociodemographic variables and assessment of dietary intake; (2) variables on nutrition knowledge and the presence of common mental disorders; and (3) assessment of lifestyle and quality of life. Data analysis was performed using the Statistical Package for the Social Sciences. **Results:** Sixty-five professors participated in the study, and the majority had moderate nutrition knowledge (n=46) (68.7%), no common mental disorder (n=48) (71.6%), and good or very good lifestyle (n=54) (80.6%). **Conclusion:** The professors studied had a low prevalence of common mental disorders and good lifestyle and quality of life. Age, nutrition knowledge, quality of life, and mental health stand out as predictors of lifestyle.

Descriptors: Professor; Quality of Life; Lifestyle; Health Promotion.

RESUMEN

Objetivo: Evaluar la presencia de trastornos mentales comunes, el estilo de vida y la calidad de vida en docentes universitarios de un centro universitario de São Paulo. **Método:** Estudio transversal con tres cuestionarios: (1) variables sociodemográficas y evaluación de la ingesta dietética; (2) variables sobre conocimientos nutricionales y presencia de trastornos mentales comunes; y (3) evaluación del estilo de vida y la calidad de vida. El análisis de datos se realizó con el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales. **Resultados:** Participaron en el estudio sesenta y cinco docentes, la mayoría con conocimientos nutricionales moderados (n=46) (68,7%), sin trastornos mentales comunes (n=48) (71,6%) y con un estilo de vida bueno o muy bueno (n=54) (80,6%). **Conclusión:** Los docentes estudiados presentaron una baja prevalencia de trastornos mentales comunes y un buen estilo de vida y calidad de vida. La edad, los conocimientos nutricionales, la calidad de vida y la salud mental se destacan como predictores del estilo de vida.



Descritores: Professor; Qualidade de vida; Estilo de vida; Promoção de la salud.

INTRODUÇÃO

A profissão docente é considerada pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) como uma das mais estressantes¹, pois não é de hoje que se observa as mudanças que têm corrido em relação à função do professor, ampliando-se as responsabilidades e exigências sobre esse profissional, que além das competências pedagógicas, necessita desenvolver habilidades sociais e emocionais².

A pandemia de Covid-19, causada pelo SARS-Cov-2, se propagou de forma devastadora causando diversos impactos na sociedade. Foram necessárias medidas políticas e sanitárias, tais como isolamento e quarentena, com o propósito de conter a propagação e o número de infectados³. Com isso, as Instituições de Ensino tiveram que aderir urgentemente a Portaria nº 345/2020 do Ministério da Educação, que autoriza em caráter excepcional, a substituição das disciplinas presenciais, em andamento por aulas ministradas por meios de tecnologias digitais de informação e comunicação, de modo a dar continuidade ao semestre e consequentemente ao ano letivo⁴.

Desta forma, professores universitários enfrentaram o grande desafio de se adaptarem ao manuseio das novas ferramentas de ensino a distância de maneira dificultosa tendo em vista todos os desafios já presentes na carreira universitária⁵.

Os professores foram compelidos a reinventar suas práticas pedagógicas diante da adoção do ensino remoto emergencial. Esse processo expôs de forma mais evidente a precarização do trabalho docente, marcada pelo aumento involuntário da carga horária em atividades on-line. Tal ampliação decorreu da necessidade de permanência contínua em ambientes virtuais e do prolongamento do tempo de dedicação às tarefas acadêmicas, sem, contudo, haver previsão de remuneração adicional ou reconhecimento formal dessas demandas⁶.

Segundo a *Cable News Network*, o Brasil durante a pandemia liderou os casos relacionados a ansiedade (63% dos casos) e depressão (59% dos casos)³. Dados recentes mostram que 54% dos brasileiros enxergam a saúde mental como o principal problema de saúde do país, um aumento notável frente aos anos anteriores^{7,8}. Ainda, cerca de 9,3% da população sofre de transtornos de ansiedade e 5,8% de depressão, enquanto 42% relatam altos níveis de estresse no cotidiano^{9,10}.

Em 2024, houve 472 mil afastamentos do trabalho por questões de saúde mental, representando um crescimento de 68% em relação a 2023⁹. Esses dados expõem uma deterioração generalizada da saúde emocional no Brasil.

Um estudo conduzido com docentes do ensino superior de instituições públicas e privadas no Brasil, durante a pandemia de Covid-19, evidenciou impactos significativos na saúde mental desses profissionais. Os resultados apontaram que 23,6% dos participantes precisaram se afastar do trabalho em algum momento do período pandêmico, enquanto 14,8% receberam diagnóstico de transtorno mental e 15,3% relataram o uso de medicação psicotrópica para lidar com tais condições¹¹.

Diante dessa realidade, o presente estudo teve como objetivo avaliar a presença de transtornos mentais comuns, estilo e qualidade de vida de professores universitários de um Centro Universitário na cidade de São Paulo.

MÉTODO

Trata-se de um estudo transversal descritivo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob CAAE: 45283721.9.0000.5377. Foi realizado no primeiro semestre de 2021 em um Centro Universitário de São Paulo, que oferecia 18 cursos de graduação, 90 cursos de pós-graduação (Lato Sensu/MBA) e 1 Curso de Mestrado Profissional.

A amostra foi não probabilística por conveniência, tendo sido convidados os professores do ensino superior, de ambos os sexos, que lecionavam em todos os cursos oferecidos pela Instituição e foram incluídos aqueles que aceitaram participar. O convite foi enviado por meio e-mail com os esclarecimentos sobre a pesquisa.



O Centro Universitário tinha 185 professores, sendo que 116 não aceitaram participar, 69 responderam aos questionários e nenhum estava afastado por licença médica ou outro motivo. Foram excluídos dois professores por preenchimento incompleto dos questionários, totalizando uma amostra com 67 professores.

A coleta de dados foi realizada por meio da plataforma de questionários online *Google Forms*. Os participantes receberam por e-mail o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e três questionários: o primeiro com as variáveis sociodemográficas e do trabalho. O segundo com as variáveis sobre conhecimento em nutrição e a presença de transtorno mental comum e o terceiro contemplou as variáveis do estilo e qualidade de vida.

Os dados sociodemográficos foram: sexo, idade, profissão/ocupação, bem como informações complementares quanto a formação do professor como: graduação, especialização, mestrado, doutorado e pós-doutorado, carga horária de trabalho semanal: até 10h, 11h à 20h, 21h à 30h e entre 31h e 40h, número de instituições onde trabalha, se ministrava aulas somente na graduação e/ou na pós-graduação Lato Sensu e/ou pós-graduação Stricto Sensu, se orientava trabalhos científicos, além de peso e estatura autorreferidos.

As informações para a classificação socioeconômica foram referentes à escolaridade do chefe da família, presença de bens de consumo no domicílio, tipo de pavimentação da rua e sistema de abastecimento de água. Os dados foram analisados de acordo com o Critério de Classificação Econômica Brasil, que atribui pontos para cada item que permite classificar as classes socioeconômicas em A, B1, B2, C1, C2, D-E¹².

A Escala de Conhecimento em Nutrição foi usada para avaliar o conhecimento em nutrição. A escala foi traduzida e adaptada à realidade brasileira, sendo validada com adolescentes e mulheres adultas. O instrumento compreende três partes: a primeira contém quatro questões sobre a relação entre dieta e doenças. A segunda tem sete questões sobre o conteúdo de fibras e lipídios nos alimentos. A terceira consiste em uma questão sobre a quantidade de porções de frutas e hortaliças que uma pessoa deve consumir¹³.

As pontuações totais entre 0 e 6 indicam baixo conhecimento em nutrição; entre 7 e 10 apontam moderado conhecimento nutricional e acima de 10 apresentam alto conhecimento nutricional¹³.

O SRQ-20 é um instrumento composto por 20 itens que permite identificar a presença de transtorno mental comum (TMC). As respostas são dicotômicas onde o zero (resposta “não”) indica que o sintoma esteve ausente nos últimos 30 dias e o 1 (resposta “sim”), que ele esteve presente. Um escore total é obtido pela soma dos pontos. A validação do instrumento para a realidade brasileira apresentou boa sensibilidade e especificidade. O escore maior ou igual a 7 determina a presença de sofrimento mental¹⁴.

Foi utilizado o questionário “Estilo de vida fantástico” para avaliar o estilo de vida (EV). Consiste em um instrumento desenvolvido no Departamento de Medicina Familiar da Universidade McMaster, no Canadá, por Wilson e Ciliska, em 1984, traduzido e validado para o português do Brasil por Rodriguez-Añez, Reis e Petroski⁹ com a finalidade de auxiliar os profissionais que trabalham com prevenção de doenças.

O questionário é composto por 25 questões divididas em nove domínios: famílias e amigos; atividade física; nutrição; cigarros e drogas; álcool; sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro; tipo de comportamento; introspecção e trabalho. A codificação das questões é realizada por pontos, onde: 0 para a primeira coluna, 1 para a segunda coluna, 2 para a terceira coluna, 3 para a quarta coluna e 4 para a quinta coluna. As questões que só possuem duas alternativas pontuam: 0 para a primeira coluna e 4 pontos para a última coluna¹⁵.

A soma dos pontos classifica os indivíduos em cinco categorias: “Excelente” de 85 e 100 pontos, “Muito bom” de 70 a 84 pontos, “Bom” de 55 a 69 pontos, “Regular” de 35 a 54 pontos e “Necessita melhorar” de 0 a 34 pontos¹⁵.

A qualidade de vida (QV) foi avaliada pelo questionário WHOQOL-bref (*World Health Organization Quality of Life*), instrumento com 26 perguntas, cinco opções de resposta a respeito de quatro domínios da vida: físico, psicológico, das relações sociais e meio ambiente; e duas questões de caráter mais geral. Esse instrumento avalia quantitativamente a QV nas duas últimas semanas¹⁶.

O WHOQOL foi desenvolvido por uma pesquisa multicêntrica organizada pelo Grupo de QV da OMS, que resultou na versão longa do instrumento, adaptada e validada no Brasil por pesquisadores da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). A tradução para a língua portuguesa foi feita por retro tradução para obter a versão mais correta ao original em inglês¹⁶.

Os escores dos domínios são convertidos para uma escala de 0 a 100 e as médias mais altas sugerem QV melhor¹⁷.

A análise dos dados foi realizada por meio do programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 24 para *Windows*. Eles foram submetidos à uma análise descritiva e sua normalidade testada pelo método de Kolmogorov-Smirnov. As comparações de médias foram feitas pelo teste t de *Student* ou *Mann-Whitney*, conforme a necessidade.



As comparações entre as categorias de horas de trabalho e as demais variáveis do estudo foram feitas pela análise de variância a um fator (*one-way ANOVA*). A análise da associação entre as variáveis foi feita pelo coeficiente de correlação de *Pearson* ou *Spearman*.

Foi construído um modelo de regressão linear múltipla incluindo as correlações significantes entre as variáveis contínuas, para identificar quais delas se relacionavam ao escore do EV.

Todos os resultados foram expressos como médias \pm desvios-padrão, frequências e porcentagens. Em todos os casos, o nível de significância estabelecido foi $p < 0,05$.

RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta as características descritivas da amostra.

Na comparação entre as médias no questionário SRQ-20, verifica-se que o sexo feminino apresenta maior média ($4,97 \pm 3,808$) em relação aos homens ($3,08 \pm 3,486$) ($p=0,046$) (dados não demonstrados).

Tabela 1: Características sociodemográficas, antropométricas, do conhecimento em nutrição, presença de TMC, estilo e QV de professores universitários de um Centro Universitário de São Paulo, 2021.

VARIÁVEL	n	%
Sexo		
Feminino	39	60
Masculino	26	40
Classificação do IMC		
Magreza	1	1,5
Eutrofia	31	46,3
Sobrepeso	26	38,8
Obesidade	9	13,4
Classe socioeconômica		
A	23	34,3
B	38	56,7
C	6	9,0
Conhecimento em Nutrição		
Baixo	8	11,9
Moderado	46	68,7
Alto	13	19,4
Presença de transtorno mental comum		
Sim ≥ 7	19	28,4
Não ≤ 6	48	71,6
Estilo de vida		
Regular	1	1,5
Bom	14	20,9
Muito bom	40	59,7
Excelente	12	17,9
Domínio Físico		
Baixa	19	28,4
Regular	48	71,6
Domínio Psicológico		
Baixa	15	22,4
Regular	49	73,1
Bom	3	4,5
Qualidade de vida		
Domínio das Relações Sociais		
Baixa	9	13,4
Regular	16	23,9
Bom	38	56,7
Excelente	4	6,0



Domínio Meio Ambiente

Baixa	16	23,9
Regular	49	73,1
Bom	2	3,0

A Tabela 2 apresenta as características dos professores quanto a formação acadêmica e do trabalho.

Tabela 2: Características da formação acadêmica e do trabalho de professores universitários de um Centro Universitário de São Paulo, 2021.

VARIÁVEL	n	%
Formação acadêmica		
<i>Lato sensu</i> /MBA	15	22,4
Mestrado	29	43,3
Doutorado	23	34,3
Número de cursos de graduação em que ministra aulas		
Nenhum	20	29,9
Um	22	32,8
Dois	13	19,4
Três	12	17,9
Número de cursos <i>Lato Sensu</i> em que ministra aulas		
Nenhum	33	49,3
Um	18	26,9
Dois	11	16,4
Três	5	7,5
Número de cursos <i>Stricto Sensu</i> em que ministra aulas		
Nenhum	55	82,1
Um	11	16,4
Dois	1	1,5
Total de cursos em que ministra aulas		
Até dois	43	64,2
Três	13	19,4
Quatro	6	9,0
Cinco ou seis	5	7,5
Carga horária semanal		
Até 10h	29	43,3
11 a 20h	20	29,9
31 a 40h	18	26,9
Ministra somente aulas		
Sim	28	41,8
Não	39	58,2
Orienta trabalhos científicos		
Sim	46	68,7
Não	21	31,3
Nível da orientação (n=46)		
Graduação	24	52,2
<i>Lato Sensu</i> / MBA	6	13,0
Mestrado	1	2,2
Graduação + <i>Lato Sensu</i>	8	17,4
Graduação + Mestrado	4	8,7
Graduação + <i>Lato Sensu</i> + Mestrado	2	4,3
Mestrado	1	2,2

Os professores que ministram apenas aulas possuem maior média de IMC ($26,86 \pm 4,28 \text{ kg/m}^2$) quando comparados aos que ministram aulas e orientam trabalhos científicos ($24,36 \pm 3,60 \text{ kg/m}^2$). Esses últimos professores apresentam maior média nos escores do EV ($77,09 \pm 8,68$) e QV ($85,03 \pm 7,72$).



Os professores que apresentam TMC demonstram menor média nos escores do EV ($17,42 \pm 7,53$) e QV ($78,74 \pm 8,81$).

Tabela 3: Correlações significantes entre a idade e classe socioeconômica, saúde mental, estilo e QV e entre a formação acadêmica com a carga horária semanal de professores universitários de um Centro Universitário de São Paulo, 2021.

VARIÁVEIS	r
Idade x Classe socioeconômica	0,387*
Idade x Saúde mental	-0,441*
Idade x Estilo de vida	0,489*
Idade x Qualidade de vida	0,407*
Formação acadêmica x Carga horária (semanal)	0,423*
Formação acadêmica x Estilo de vida	0,255*

* $p < 0,05$

Na regressão linear múltipla, somente as variáveis idade, classe socioeconômica, conhecimento em nutrição, QV e presença de TMC foram significantes ao nível de 5% no modelo:

[$F(11, 55) = 15,172$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,752$]

Essas variáveis explicam 75,2% da variabilidade do escore do EV e a equação que descreve essa relação é:

Score EV = $33,397 + 0,28(\text{idade}) + 1,003(\text{Conhecimento em Nutrição}) + 0,558(\text{QV}) - 0,830(\text{Escore do TMC})$

Para cada aumento de 1 ponto no EV, ocorre aumento de 0,28 na idade, aumento de 1,003 no conhecimento em nutrição, aumento de 0,558 na QV, e redução de 0,830 no escore do TMC. Portanto, idade ($\beta = 0,298$; $t = 3,385$; $p = 0,001$), conhecimento em nutrição ($\beta = 0,180$; $t = 2,401$; $p = 0,02$), QV ($\beta = 0,479$; $t = 4,293$; $p < 0,001$) e saúde mental ($\beta = -0,324$; $t = -2,964$; $p = 0,004$), são preditores do EV.

DISCUSSÃO

Este estudo buscou avaliar a presença de transtornos mentais comuns, estilo qualidade de vida de professores universitários de um Centro Universitário na cidade de São Paulo. A preocupação com a saúde do professor decorre do fato de que o trabalhador da área da educação vive um momento de pressão social, o que provoca a necessidade de demonstrar um bom desenvolvimento profissional. Nesse contexto, o professor acaba se desgastando psicológica, física e emocionalmente, o que pode causar estresse, depressão e sentimentos de insatisfação, em decorrência do esforço para ser um bom professor¹⁸.

O modelo de aula online trouxe uma série de desafios para o professor, onde o ensinar teve que se ajustar rapidamente às transformações da sociedade atual. Neste cenário foram necessárias novas práticas pedagógicas com metodologias ativas que levassem a participação dinâmica dos discentes como protagonistas do processo ensino aprendizagem¹⁹. Portanto, a saúde do professor vem sendo fonte de preocupação de segmentos variados da sociedade¹⁸, assim temas como a QV e o EV fazem parte dessa discussão. No estudo de Machado et al²⁰ com 79 professores aplicando o questionário do WHOQOL-brief, teve como objetivo analisar a QV de professores da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM) em Diamantina-MG, a percepção da QV se mostrou como boa em todos os domínios. No presente estudo apenas no domínio das relações sociais a classificação foi boa, no restante dos domínios foi regular.

O EV merece atenção nesse debate porque está diretamente relacionado aos comportamentos adotados pelo homem, sendo caracterizado como um conjunto de comportamentos identificáveis e individuais que podem afetar a saúde dos seres humanos, estando estes relacionados a atitudes, valores e oportunidades na vida das pessoas²¹. No presente estudo a maioria dos professores apresentaram EV muito bom, o que demonstra a adoção de comportamentos mais positivos de EV, nossos dados são superiores aos de outros estudos²². Um EV saudável sugere condutas e hábitos que influenciam a saúde de forma positiva. Dessa forma, consumir alimentos saudáveis é o caminho para assegurar a qualidade nutricional. Esses alimentos são a base para uma alimentação equilibrada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável²³. O conhecimento sobre



alimentação saudável é construído a partir de fatores socioeconômicos e culturais das famílias, assim como sofre influência dos diversos meios de comunicação e vida em sociedade²³.

Os resultados deste estudo demonstraram que mais da metade dos professores possuía conhecimento moderado em nutrição e infelizmente deter conhecimento pode não ser suficiente para promover mudança de hábitos e EV. Quanto as atividades profissionais desempenhadas pelos professores, verificou-se nesta pesquisa, que os professores que ministravam apenas aulas apresentavam peso e IMC maiores e percepção pior da QV e do EV do que aqueles que ministravam aulas e orientavam trabalhos científicos. A maioria dos professores estudados, ministravam aulas em dois cursos sendo um de graduação e mais um curso de pós-lato ou stricto sensu, com jornada de trabalho de até 10h semanais, e mais da metade da amostra não ministrava somente aulas, atuando na orientação de trabalhos científicos principalmente no nível de graduação.

Pesquisar transtornos mentais que acometem trabalhadores têm sido objeto de estudo. Professores universitários com TMC muitas vezes possuem dificuldades em se envolver de forma positiva com seus alunos o que interfere diretamente no processo ensino aprendizagem²⁴. No presente estudo 28,4% dos professores apresentavam TMC e os dados foram semelhantes com as pesquisas de Campos, Vêras e Araújo²⁵ e de Santos²⁶, que investigaram a saúde de professores universitários. Além disso, quando comparadas as idades dos professores, verificou-se que os professores mais jovens apresentam TMC quando comparados aos professores mais velhos e apresentaram pontuação mais baixa para o EV e QV. Adicionalmente, observou-se que a idade, o conhecimento em nutrição, a QV e a saúde mental são preditores do EV.

Os achados de Freitas et al (2021)²⁷ revelaram que fatores pessoais e condições laborais potencializam o sofrimento psíquico dos professores, ressaltando a necessidade de políticas institucionais de promoção da saúde mental e de estratégias de apoio psicossocial direcionadas a essa categoria profissional.

Como limitação desse estudo destaca-se a baixa participação dos professores. Ainda assim, os achados reforçam a necessidade de investimentos em ações de promoção da saúde que privilegiem as interações entre professores das diversas idades para trocas de saberes que podem impactar em conhecimento, na saúde mental, na QV e conseqüentemente em um EV mais saudável.

CONCLUSÃO

O estudo evidenciou que os professores universitários enfrentavam desafios significativos relacionados à saúde mental, especialmente entre os mais jovens. A QV foi percebida como regular na maioria dos domínios, exceto nas relações sociais, que obtiveram avaliação positiva. Apesar disso, a maioria demonstrou um EV considerado muito bom, indicando a adoção de comportamentos saudáveis.

No entanto, o conhecimento moderado sobre nutrição não se mostrou suficiente para promover mudanças efetivas nos hábitos alimentares. Fatores como idade, saúde mental, QV e conhecimento em nutrição foram identificados como preditores do EV. Além disso, professores que atuavam exclusivamente em sala de aula apresentaram maior IMC e percepção mais negativa de QV e EV, em comparação àqueles que também orientavam trabalhos científicos.

A adaptação ao ensino remoto e às novas metodologias também contribuiu para o aumento da sobrecarga e desgaste emocional, reforçando a importância de políticas institucionais voltadas ao cuidado com a saúde e bem-estar docente.

Referências

1. Reis EJFB, Araujo TM, Carvalho FM, Barbalho L, Silva MO. Docência e exaustão emocional. *Educ Soc.* 2006;27(94):229-53. doi:10.1590/S0101-73302006000100011.
2. Diehl L, Marin AH. Adoecimento mental em professores brasileiros: revisão sistemática da literatura. *Estud Interdiscip Psicol.* 2016 Oct 31 [cited 2025 Sep 16];7(2):64-85. Disponível em: <https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/eip/article/view/25302>.
3. Faro A, Bahiano MDA, Nakano TDC, Reis C, Silva BFPD, Vitti LS. COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. *Estud Psicol (Campinas).* 2020;37: e200074. doi:10.1590/1982-0275202037e200074.



Artigo de Pesquisa
Research Article
Artículo de Investigación

[Uso da revista]
[Uso da revista]
[Uso da revista]

4. Jowsey T, Foster G, Cooper-loelu P, Jacobs S. Blended learning via distance in pre-registration nursing education: a scoping review. *Nurse Educ Pract.* 2020;44:102775. doi:10.1016/j.nepr.2019.102775.
5. Eachempati P, Ramnarayan K. Covid-pedago-phobia. *Med Educ.* 2020;54(8):678-9. doi:10.1111/medu.14257.
6. Santos GMRS, Silva ME, Belmonte BR. COVID-19: emergency remote teaching and university professors' mental health. *Rev Bras Saude Matern Infant.* 2021;21(Suppl 1):S237-43. doi:10.1590/1806-9304202100s100013.
7. Saúde Business. O cenário da saúde mental no Brasil. 2024 [cited 2025 Mai 30]. Disponível em: <https://www.saudebusiness.com/artigos/o-cenario-da-saude-mental-no-brasil>.
8. Observatório 3º Setor. 54% dos brasileiros acham que saúde mental é o maior problema de saúde do país. 2024 [cited 2024 Oct 1]. Disponível em: <https://observatorio3setor.org.br/54-dos-brasileiros-acham-que-saude-mental-e-o-maior-problema-de-saude-do-pais>.
9. Pathmind. Indicadores de saúde mental no mundo e no Brasil. 2024 [cited 2025 Jun 23]. Disponível em: <https://pathmind.com.br/indicadores-de-saude-mental-no-mundo-e-no-brasil>.
10. O Hoje. Brasil lidera ranking de ansiedade na América Latina e índice entre jovens chama atenção. 2025 [cited 2025 Jun 23]. Disponível em: <https://ohoje.com/2025/06/23/brasil-lidera-ranking-de-ansiedade-na-america-latina-e-indice-entre-jovens-chama-atencao>.
11. Martins JT, Bernardes M, Girardelo T, Gonçalves J. Trabalho, estresse e pandemia de Covid-19: um estudo com docentes do ensino superior brasileiro. *Gest Univ Am Lat.* 2024;17(1):90-111. doi:10.5007/1983-4535.2024.e95110.
12. Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP). Critério Brasil: critério de classificação econômica. São Paulo: ABEP; 2019 [cited 2025 Sep 16]. Disponível em: <http://www.abep.org/criterio-brasil>.
13. Scagliusi FB, Polacow VO, Cordás TA, Coelho D, Alvarenga M, Philippi ST, et al. Tradução, adaptação e avaliação psicométrica da Escala de Conhecimento Nutricional do National Health Interview Survey Cancer Epidemiology. *Rev Nutr.* 2006;19(4). doi:10.1590/S1415-52732006000400002.
14. Mari JJ, Williams P. Validity study of a psychiatric screening questionnaire (SRQ-20) in primary care in the city of São Paulo. *Br J Psychiatry.* 1986;148(1). doi:10.1192/bjp.148.1.2.
15. Rodrigues-Añez CR, Reis RS, Petroski EL. Versão brasileira do questionário estilo de vida fantástico: tradução e validação para adultos jovens. *Arq Bras Cardiol.* 2008;91(2). doi:10.1590/S0066-782X2008001400006.
16. Fleck MPA, Louzada SN, Xavier MK, Chachamovich E, Vieira GM, Santos L, et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado da qualidade de vida "WHOQOL-bref". *Rev Saude Publica.* 2000;34(2):178-83 [cited 2025 Sep 16]. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/71401>.
17. World Health Organization (WHO). The WHOQOL Group. WHOQOL user manual. Geneva: WHO; 1998 [cited 2025 Sep 16]. Disponível em: <https://www.who.int/tools/whoqol>
18. Batista JBV, Carlotto MS, Oliveira MN, Zaccara AAL, Barros EO, Duarte MCS. Transtornos mentais em professores universitários: estudo em um serviço de perícia médica. *Rev Pesqui Cuid Fundam Online.* 2016;8(2). doi:10.9789/2175-5361.2016.v8i2.4538-4548.
19. Oliveira M, Silva L, Canazaro J, Carvalhido M, Souza R, Neto J, et al. O ensino híbrido no Brasil após a pandemia do COVID-19. *Braz J Dev.* 2021;7(1) [cited 2025 Sep 16]. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/22597/18090>.



Artigo de Pesquisa
Research Article
Artículo de Investigación

[Uso da revista]
[Uso da revista]
[Uso da revista]

20. Machado EL, Andrade PCR, Campos CA, Macedo LC, Andrade VF. Qualidade de vida dos docentes: um estudo de caso. Rev Univ Vale Rio Verde. 2011;9(2) [cited 2025 Sep 16]. Disponível em: <http://periodicos.unincor.br/index.php/revistaunincor/article/view/214>
21. Madeira FB, Filgueira DA, Bosi MLM, Nogueira JAD. Estilo de vida, habitus e promoção da saúde: algumas aproximações. Saude Soc. 2018;27(1). doi:10.1590/S0104-12902018170520.
22. Alquimim AF, Silveira BJ, Oliveira PHG, Rodrigues RK, Maia VQO, Oliveira LS, et al. Avaliação do estilo de vida de professores universitários de instituições privadas de Montes Claros, MG. Lect Educ Fis Deportes. 2013;17(178) [cited 2025 Sep 16]. Disponível em: <https://efdeportes.com/efd178/estilo-de-vida-de-professores-universitarios.htm>.
23. Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014 [cited 2025 Sep 16]. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.
24. Galinari PC, Castro JM, Martins REC, Alencar NPFC, Azevedo MA, Oliveira TVC, et al. Depressão em professores: revisão integrativa da literatura. Rev Eletr Acervo Enferm. 2020;2:e2546 [cited 2021 Nov 01]. doi:10.25248/reaenf.e2546.2020.
25. Campos TC, Vêras RM, Araujo TM. Transtornos mentais comuns em docentes do ensino superior: evidências de aspectos sociodemográficos e do trabalho. Aval Rev Aval Educ Super. 2020;25(3). doi:10.1590/S1414-40772020000300012.
26. Santos DAS. Estresse ocupacional e transtornos mentais comuns entre professores universitários [dissertação]. Feira de Santana (BA): Universidade Estadual de Feira de Santana; 2016 [cited 2025 Sep 16]. Disponível em: <http://tede2.uefs.br:8080/handle/tede/561>.
27. Freitas RF, Silva CL, Silva TFR, Monteiro CF, Gonçalves RMDA, Nogueira LT. Prevalência e fatores associados aos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em professores universitários durante a pandemia da COVID-19. J Bras Psiquiatr. 2021;70(4):283-92. doi:10.1590/0047-2085000000348.

Contribuições dos autores:

[Uso da revista]

Declaração de conflito de interesse

Eu, Marcia Maria Hernandes de Abreu de Oliveira Salgueiro, autor correspondente informo não haver conflito de interesse no manuscrito apresentado para *preprint*.



Artigo de Pesquisa
Research Article
Artículo de Investigación

[Uso da revista]

[Uso da revista]

[Uso da revista]

Marcia Salgueiro

Marcia Maria Hernandes de Abreu de Oliveira Salgueiro

Este preprint foi submetido sob as seguintes condições:

- Os autores declaram que os necessários Termos de Consentimento Livre e Esclarecido de participantes ou pacientes na pesquisa foram obtidos e estão descritos no manuscrito, quando aplicável.
- Os autores declaram que a elaboração do manuscrito seguiu as normas éticas de comunicação científica.
- Os autores declaram que estão cientes que são os únicos responsáveis pelo conteúdo do preprint e que o depósito no SciELO Preprints não significa nenhum compromisso de parte do SciELO, exceto sua preservação e disseminação.
- Os autores declaram que os dados, aplicativos e outros conteúdos subjacentes ao manuscrito estão referenciados.
- O manuscrito depositado está no formato PDF.
- Os autores declaram que a pesquisa que deu origem ao manuscrito seguiu as boas práticas éticas e que as necessárias aprovações de comitês de ética de pesquisa, quando aplicável, estão descritas no manuscrito.
- Os autores declaram que uma vez que um manuscrito é postado no servidor SciELO Preprints, o mesmo só poderá ser retirado mediante pedido à Secretaria Editorial do SciELO Preprints, que afixará um aviso de retratação no seu lugar.
- Os autores concordam que o manuscrito aprovado será disponibilizado sob licença [Creative Commons CC-BY](#).
- O autor submissor declara que as contribuições de todos os autores e declaração de conflito de interesses estão incluídas de maneira explícita e em seções específicas do manuscrito.
- Os autores declaram que o manuscrito não foi depositado e/ou disponibilizado previamente em outro servidor de preprints ou publicado em um periódico.
- Caso o manuscrito esteja em processo de avaliação ou sendo preparado para publicação mas ainda não publicado por um periódico, os autores declaram que receberam autorização do periódico para realizar este depósito.
- O autor submissor declara que todos os autores do manuscrito concordam com a submissão ao SciELO Preprints.