



DOI: 10.5281/zenodo.7328807

UDC: 613.2:371.12+613.6.027(478)

REGIMUL ALIMENTAR AL CADRELOR DIDACTICE CA FACTOR DE RISC AL MEDIULUI OCUPAȚIONAL DIN INSTITUȚIILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT PRIMAR ȘI SECUNDAR GENERAL DIN REPUBLICA MOLDOVA

TEACHERS' DIET AS A RISK FACTOR OF THE OCCUPATIONAL ENVIRONMENT IN PRIMARY AND GENERAL SECONDARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN THE REPUBLIC OF MOLDOVA

Dumitru Cheptea^{1,3}, Vladislav Rubanovici¹, Alexei Chirlici¹, Elena Puzur², Serghei Cebanu¹

¹ Disciplina de igienă, Departamentul Medicină Preventivă, Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie "Nicolae Testemițanu", Chișinău, Republica Moldova

² Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă", Chișinău, Republica Moldova

³ Agenția Națională pentru Sănătate Publică, Chișinău, Republica Moldova

Rezumat

Obiective. Studiul a avut drept scop evaluarea igienică a regimului alimentar a cadrelor didactice ca factor de risc al mediului ocupațional.

Material și metode. A fost realizat un studiu descriptiv transversal cu includerea a 519 cadre didactice, care activează în instituțiile de învățământ preuniversitar din Republica Moldova.

Rezultate. Femeile au alcătuit 97% din respondenți. S-a constatat, că doar 8% din respondenți respectau regimul alimentar, iar circa 19% se alimentau luând masa doar o singură dată pe zi. Conform rezultatelor anchetării de mese diversificate au avut parte mai puțin de 46%. Regimul alimentar incorrect a cauzat apariția unor patologii a aparatului digestiv la 34% de cadre didactice și a problemelor de sănătate a sistemului circulator – la 30% de respondenți.

Concluzie. Rezultatele studiului demonstrează importanța regimului alimentar ca factor de risc, inclusiv ocupațional, pentru cadrele didactice.

Cuvinte cheie: cadre didactice, regim alimentar, mediu ocupațional

Summary

Objectives. The aim of the study was the hygienic evaluation of the teachers' diet as a risk factor of the occupational environment.

Material and methods. A cross-sectional descriptive study was carried out with the inclusion of 519 teaching staff, who work in pre-university educational institutions in the Republic of Moldova.

Results. Women made up 97% of respondents. It was found that only 8% of the respondents respected the diet, and about 19% ate only once a day. According to the results of the survey, less than 46% had diversified meals. The incorrect diet caused the appearance of pathologies of the digestive system in 34% of teachers and health problems of the circulatory system – in 30% of respondents.

Conclusion. The results of the study demonstrate the importance of diet as a risk factor, including occupational, for teachers.

Keywords: teaching staff, diet, occupational environment

Introducere

Alimentația cadrelor didactice constituie unul din factorii de bază pentru activitatea reușită a unui cadru didactic [1]. Comportamentul alimentar combinat cu modul, în care cadrele didactice își desfășoară activitatea profesională, sunt, în general, factori care deseori nu sunt evaluați la justa lor valoare. Totodată, anume acești factori, de cele mai multe ori, pot afecta atât sănătatea, cât și calitatea predării.

Interrelația dintre statutul nutrițional și împlinirea personală a fost descrisă încă din antichitate. Schimbările de atitudine și stare emoțională, cauzate de nutriție, pot

interferă cu performanța profesională, deoarece factorii de satisfacție și nemulțumire reflectă efortul depus în timpul predării [1, 2].

Profesia de cadru didactic implică o serie de responsabilități, roluri, deziderate, calități, competențe, care o fac să se distingă de multe alte profesii al căror „obiect” al muncii este omul [3].

De-a lungul timpului, inclusiv în ultimii ani, cercetările efectuate în domeniul activității profesionale respective au scos la iveală o creștere a prevalenței diferitor afecțiuni la cadrele didactice, cauzate de unele caracteristici ale mediului

de muncă [4, 5].

În această ordine de idei se poate aminti și faptul că și respectarea unui regim alimentar adecvat are o deosebită importanță în menținerea stării de sănătate în dezvoltarea armonioasă a organismului uman, în prevenția unor boli, iar terapia medicală nutrițională este parte importantă în vindecarea diferitelor boli [6].

Tranziția sistemelor de sănătate este un proces dinamic, pe care fiecare societate le experimentează pe măsură ce evoluează pe scara dezvoltării socio-economice [7]. Cu toate acestea, ritmul remarcabil al tranziției globale în domeniul sănătății a fost cel mai accentuat în ultima jumătate de secol, rezultând cu o reformare a provocărilor în domeniul sănătății publice și o reordonare a priorităților sistemului de sănătate în toate regiunile lumii.

Pe parcursul secolului trecut, stările morbide, cauzate de infecții și deficiențe nutriționale au cedat locul bolilor netransmisibile (BNT), care au devenit cea mai importantă cauză de deces și dezabilitate la nivel global [8]. Deși acest lucru a fost cel mai evident în țările cu venituri mari, țările cu venituri medii și chiar cele economic bine dezvoltate, cu venituri mari, se confruntă în prezent, de asemenea, cu așa epidemii crescânde, cum ar fi bolile cardiovasculare, cancerul, diabetul, obezitatea, tulburările respiratorii cronice și bolile mintale, în pofida succeselor în alte domenii ale sănătății publice [8, 9].

Cercetătorii, inclusiv specialiștii OMS, atrag atenția că aproximativ 70% din toate bolile netransmisibile sunt cauzate de un mod nesănătos de viață: consumul excesiv de alcool, fumatul, alimentația incorectă, lipsa activităților fizice, stresul, nerespectarea igienei somnului [8, 10].

În privința activității profesionale, în domeniul educației pot fi aduse unele calcule legate de specificul lucrului unui cadru didactic. Astfel, dacă un pedagog are 6 lecții cu durată a 45 minute pe zi, atunci timpul mediu de activitate intelectuală zilnică este de 270 sau 1350 minute pe săptămână. Dacă comparăm această durată cu timpul mediu de aproximativ 60 de minute de activitate fizică pentru deplasarea spre locul de muncă și de la muncă, obținem 300 minute de activitate fizică, la care se adaugă activitatea fizică de comunicare în timpul predării efective, care este cu circa 50% mai redus decât activitatea intelectuală [4, 8]. Deci, ponderea activității intelectuale în activitatea totală respectivă a cadrelor didactice este predominantă.

În rezultat rămâne de studiat care este activitatea fizică, inclusiv practicarea sportului în afara orelor de lucru, influența acestor activități sau, din contra, lipsa lor, asupra stării de sănătate și a necesității de modificare a regimului alimentar, care ar contribui atât la consolidarea sănătății, cât și la desfășurarea unei activități pedagogice normale a cadrelor didactice.

Prin urmare, acest studiu are drept scop evaluarea igienică a regimului alimentar și a factorilor mediului ocupațional care îl influențează.

Material și metode

Prezentul studiu a fost aprobat de Comitetul de Etică al Universității de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae

Testemițanu” (Decizia nr. 17 din 14.04.2019).

Pentru atingerea scopului propus a fost inițiat un studiu transversal descriptiv. Datele au fost colectate folosind un chestionar structurat, care a fost aplicat on-line. Chestionarul a cuprins 14 capitole precum: date generale, condiții de muncă și de viață, comportament alimentar, evaluare subiectivă a sănătății și evaluare obiectivă a schimbărilor cauzate de predarea on-line. Acest chestionar conținea 159 întrebări, dintre care 96 erau orientate spre determinarea stării de sănătate, aprecierii mediului ocupațional și a celui rezidențial. Celelalte întrebări rămase au fost grupate în felul următor: 37 întrebări se refereau la alimentația cadrelor didactice, iar altele 24 întrebări au fost organizate sub forma unui chestionar psihologic, în care afirmațiile respondenților erau apreciate cu note de la 0 la 5. Chestionarul cuprindea atât întrebări închise de tip (da/nu), precum și întrebări cu o variantă sau câteva variante de răspunsuri.

Chestionarul a fost aplicat cadrelor didactice, care îndeplineau următoarele criterii de includere: cadre didactice din instituțiile de învățământ primar și secundar general, care au semnat consimțământul informat și au acceptat să completeze chestionarul; persoane de orice gen (bărbați, femei); persoane din mediul urban și rural fără restricții etnice; persoane cu vârsta de până la 63 de ani.

Rezultate și discuții

Din cele 750 de cadre didactice invitate la studiu, 519 persoane au completat chestionarul, ceea ce reprezintă o rată de răspuns de 69,2%. Eșantionul a fost format din pedagogi, șefi de departament și directori. Selecția cadrelor didactice s-a efectuat aleatoriu, astfel încât să acopere întreg teritoriul Republicii Moldova. Femeile au reprezentat 97% din școlile primare și 89% din școlile secundare generale. Majoritatea respondenților aveau vârste cuprinse între 45-55 de ani. Experiența de muncă a cadrelor didactice a fost, în medie, de $20,4 \pm 11,3$ ani, marea majoritate având cel puțin 11 ani de experiență practică. Respondenții activau, în principal, în școli de stat (școală primară – 4,6%; gimnaziu – 52,2% și liceu – 43,2%), iar 12,3% din ei – în școli private.

Școlile erau situate în mare parte în zonele rurale (62,0%), iar 38,0% - în cele urbane. Majoritatea profesorilor erau căsătoriți (83,4%), având fiecare, în medie, câte 2 copii (54,7%). Rata persoanelor necăsătorite a fost de 6,0%. Practic toate persoanele necăsătorite erau din grupa cu vârstele de 25-30 de ani, aceștia preferând să-și întemeieze familia după angajare și realizarea profesională.

Analizând regimul alimentar al cadrelor didactice s-a constatat că cei mai mulți respondenți nu duc o evidență clară a meselor servite zilnic. Totuși, analiza rezultatelor obținute a permis de a scoate la iveală faptul că cele trei mese principale ale zilei sunt luate doar de 30% din respondenți, în timp ce 17% practicau un regim alimentar din două mese. Spre regret, conform datelor obținute, 19% dintre profesori iau doar una din principalele mese bine cunoscute. Această stare a lucrurilor este motivată de volumul mare de muncă, stresul acumulat la locul de muncă și de insuficiența de timp, cauzată de volumul de diverse activități în gospodăriile individuale.

Conform literaturii de specialitate, pentru menținerea și consolidarea sănătății, micul dejun trebuie luat obligatoriu [11]. La cadrele didactice din Republica Moldova se observă o tendință inversă: doar 8% din respondenți iau regulat micul dejun, considerându-l ca una din mesele principale ale zilei. Dintre celelalte 92% de cadre didactice, 19% iau micul dejun doar când reușesc, 21% - nu iau în considerație această masă, 2% nu țin evidența, iar cea mai mare parte (58%) i-au micul dejun, dar în proporții individuale, de regulă, în formă de gustări.

Pentru o bună parte (46%) de cadre didactice cina și prânzul sunt cele mai consistente mese. Acest lucru este determinat de regimul individual de muncă al fiecărui profesor (numărul de lecții, orarul acestora) și activitățile extra-curriculare sau gospodărești efectuate.

Cu referire la diversificarea principalelor mese ale zilei, au fost colectate date despre numărul de feluri de bucate servite la micul dejun, prânz și cină. Rezultatele arată că la micul dejun cele mai multe persoane (58,2%) optează pentru un singur fel de mâncare, 38,8% optează pentru 1-2 feluri și doar 2,9% aleg un mic dejun consistent format din trei feluri. La prânz cei mai mulți (65,7%) consumă 1-2 feluri de mâncare, iar restul (34,3%) folosesc un singur fel. Cina este compusă preponderant dintr-un fel de mâncare (pentru 70,1% din respondenți) și mai rar - din două feluri (28,4%).

La analiza alimentelor consumate s-a constatat că carnea a fost consumată de toți respondenții, dar în mai multe forme. Așa, cea mai frecvent folosită a fost carnea proaspătă (61,2%), urmată de carnea congelată (52,2%), salamuri (23,9%), cârnați (10,4%) și mai puțin - de carnea afumată (9%) sau slănină - 4,6%. Conform datelor obținute, circa 48% din cadrele didactice consumă carne de diferită proveniență (porc, vită sau pasăre), iar restul (1,5%) optează doar pentru carnea proaspătă sau congelată de un singur tip.

După cum se știe, pe lângă faptul că peștele este o sursă bogată de proteine valoroase, acizi grași din seria omega-3, el este, de asemenea, o sursă bogată de diverse elemente minerale. Conform studiului actual, 98,5% din respondenți consumau pește în mai multe forme. Așa, cel mai frecvent a fost utilizat peștele proaspăt (68,7%), stare de lucruri dictată de locul și mediul de trai. Peștele congelat era consumat de 47,8% din respondenți, iar peștele sărat și marinat - de 20,9% dintre persoanele respective. Mai puțin folosit este peștele afumat, care a fost consumat de către 11,9% de cadre didactice. Combinații între mai multe tipuri de pește au preferat 42,5% de respondenți. Preponderent era consumat peștele proaspăt sau congelat asociat cu cel afumat sau sărat.

Mai mult de jumătate dintre respondenți (65,7%) consumau pește 1-2 ori pe săptămână, doar 4% - în fiecare zi, iar circa 29,9% - mai rar decât o dată în săptămână (cu excepția a 1,5% de cadre didactice, care nu consumau pește deloc).

În perioada modernă a sporit numărul obiectivelor în care este prestată alimentația rapidă. Pentru clarificarea aportului alimentelor de tip *fast-food* în rația alimentară, în chestionar a fost introdusă și întrebarea respectivă. S-a constatat, că cele mai multe persoane (76,1%) nu consumă niciodată astfel de produse, 13,4% din persoane consumă de 2-3 ori pe săptămână și doar 4,5% - în fiecare zi. Restul respondenților consumau alimentele menționate fie lunar (1,5%), fie ocazional (1,5%) sau foarte rar (1,5%). Într-o măsură anumită situația menționată se explică prin faptul că majoritatea respondenților locuiesc în localitățile rurale, unde rețeaua obiectivelor de alimentație rapidă este mai puțin dezvoltată. Preferințe alimentare la o jumătate din respondenții care vizitau astfel de obiective erau cafeaua și prăjiturile. Băuturile răcoritoare au fost preferate de 31,6%, iar hamburgerii sau cartofii pai - de 22,8% de cadre didactice.

După cum se știe, aprecierea obiectivă a stării de sănătate a grupelor de populație, inclusiv a cadrelor didactice, permite, în general, evaluarea funcționalității și calității întregului sistem de ocrotire a sănătății, începând cu evidența, continuând apoi cu raportarea și supravegherea pacienților în teritoriu. Spre regret, o sarcină destul de dificilă s-a dovedit a fi cercetarea cartelelor medicale a persoanelor chestionate, deoarece, în mare parte, erau completate necalitativ, parțial nu erau introduse în modul convenit rezultatele diverselor investigații. Totuși, în baza datelor obținute a fost posibil de stabilit că structura morbidității cadrelor didactice a fost predominantă, în special, de afecțiunile aparatului digestiv (33,8%).

Concluzii

Rezultatele studiului demonstrează importanța regimului alimentar ca factor de risc, inclusiv ocupațional, pentru cadrele didactice. Aceasta poate fi explicată analizând stilul nutrițional precum și caracterul muncii efectuate. Maladiile aparatului digestiv și cele ale sistemului circulator s-au dovedit a fi predominante în structura morbidității respondenților. Nivele crescute de stres pe fond de alimentație necorespunzătoare sunt principalii predicatori ai acestei structuri. Afecțiunile alergice, de asemenea, au ocupat un rol esențial, acestea fiind cauzate de prezența în aerul mediului ocupațional a unei concentrații stabile de pulberi produsă de ștergerea tablei, dar și sălile de clasă supraaglomerate.

Bibliografie

- Rodrigues-Rodrigues T, Claudia Vieira Gomes A, Rodrigues Neto G. Nutritional Status and Eating Habits of Professors of Health Area. *International journal of Sport Studies for Health*. 2018;1(1):7-12. doi:10.5812/intjssh.64335
- Chang ET, Lee VS, Canchola AJ, et al. Diet and risk of ovarian cancer in the California Teachers Study cohort. *Am J Epidemiol*. 2007;165(7):802-813. doi:10.1093/aje/kwk065
- Habib-Mourad C, Ghandour LA, Maliha C, Awada N, Dagher M, Hwalla N. Impact of a one-year school-based teacher-implemented nutrition and physical activity intervention: main findings and future recommendations. *BMC Public Health*. 2020;20(1):256. doi:10.1186/s12889-020-8351-3
- Fontanella BJB, Luchesi BM, Saidel MGB, Ricas J, Turato ER, Melo DG. Amostragem em pesquisas qualitativas: proposta de procedimentos para constatar saturação teórica [Sampling in qualitative research: proposal of procedures to verify theoretical saturation]. *Cad Saude Publica*. 2011;27(2):388-394.

- (Portuguese) doi:10.1590/s0102-311x2011000200020
5. Puri R, Mehta S. Pre-school teachers (Balsevikas) in-service orientation in nutrition and health education--an impact study. *Indian J Pediatr.* 1988;55(4):605-610. doi:10.1007/BF02868445
 6. Penteado RZ, Pereira IM. Qualidade de vida e saúde vocal de professores [Quality of life and vocal health of teachers]. *Rev Saude Publica.* 2007;41(2):236-243. (Portuguese) doi:10.1590/s0034-89102007000200010
 7. Stapp AC, Lambert L, Mann G, Wolff K. Growing Healthy Minds, Bodies, and Communities: early childhood teachers' perceptions of a nutrition-integrated pilot curriculum. *Public Health Nutr.* 2021;24(10):3100-3109. doi:10.1017/S136898002100118X
 8. Cheptea D. Assessment of teachers' health in relation to working conditions. *Mold Med J.* 2021;64(5):51-55. doi:10.52418/moldovanmed-j.64-5.21.10
 9. Karabulut N, Abi Ö. Primary school teachers' health literacy levels, knowledge, and attitudes toward childhood epilepsy. *Epilepsy Behav.* 2022;127:108511. doi:10.1016/j.yebeh.2021.108511
 10. European Union Commission. Report on the role of sport in education; 2018. <https://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//TEXT+REPORT+A6-2007-0415+0+DOC+XML+V0//EN>. Accessed September 25, 2022.
 11. Sebastian A, Rasmada, S, Marlina PWN. The Effect of Food Diary on Total Cholesterol and Adherence to Healthy, Balanced Diet among Teachers at Santo Yakobus High School, North Jakarta. *Annals of nutrition and metabolism.* 2019;75:174.
-

Recepționat – 02.11.2022, acceptat pentru publicare – 13.11.2022

Declarația de conflict de interes: Autorii declară lipsa conflictului de interes.

Declarația de finanțare: Autorii declară lipsa de finanțare.

Citare: Cheptea D, Rubanovici V, Chirlici A, Puzur E, Cebanu S. Regimul alimentar al cadrelor didactice ca factor de risc al mediului ocupațional din instituțiile de învățământ primar și secundar general din Republica Moldova [Teachers' diet as a risk factor of the occupational environment in primary and general sec-ondary educational institutions in the Republic of Moldova]. *Arta Medica.* 2022;85(4):70-73.