

# AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL E HÁBITO ALIMENTAR DE FUNCIONÁRIOS DO COMÉRCIO DE APUCARANA/PR

MAYARA GIOVANA CERANTO FARIA<sup>1</sup>; TATIANA MARIN<sup>2</sup>

## RESUMO

**Objetivo:** Avaliar o estado nutricional e hábito alimentar de funcionários do comércio de Apucarana- Pr. **Método:** Pesquisa transversal, de caráter quantitativo e qualitativo, onde foram entrevistadas 35 pessoas com idade entre 18 e 45 anos, de ambos os gêneros, que trabalham no comércio da cidade. **Resultados:** O sobrepeso e obesidade grau I somaram 45,7% da amostra. Os hábitos alimentares foram considerados ruins. **Conclusão:** Há uma relação proporcional entre a qualidade da alimentação com o estado nutricional.

**Palavras-chave:** perfil nutricional, perfil dietético, comércio.

## ABSTRACT

**Objective:** To evaluate the nutritional status and eating habits of Apucarana-Pr employees. **Method:** A quantitative and qualitative cross-sectional survey, where 35 people aged 18-45 years, of both genders, were interviewed. trade in the city. **Results:** Overweight and obesity grade I accounted for 45.7% of the sample. Eating habits were considered bad. **Conclusion:** There is a proportional relationship between food quality and nutritional status.

**Key words:** nutritional profile, dietary profile, trade.

## INTRODUÇÃO

Vranjac (2008) diz que vários países em desenvolvimento, incluindo o Brasil vêm passando por uma transição nutricional onde se observa uma alteração do padrão alimentar, com a substituição do consumo de cereais, feijões, raízes e tubérculos por alimentos mais ricos em gorduras e açúcares.

Como consequência da crescente globalização, o aumento da competitividade no mercado de trabalho, gera problemas com a saúde do trabalhador, principalmente, em função da má alimentação, do sedentarismo, e nesse meio, também, evidencia-se que muitas empresas já estão se

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana - FAP

<sup>1</sup> Docente/Orientadora Mestre do Curso Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana - FAP

conscientizando para a melhoria da qualidade de vida e das condições de trabalho dos seus empregados, tornando-se um investimento necessário. (BRASIL, 1999).

A alimentação do trabalhador deve garantir as necessidades calóricas e também possibilitar melhores condições de saúde e qualidade de vida aos indivíduos. (BRASIL, 1999).

Uma melhor qualidade de vida do trabalhador representa maior produtividade e maiores oportunidades de desenvolvimento que se relacionam, também, com uma alimentação adequada (GOUVEIA, 1999).

Neste contexto, o exercício do trabalho no comércio exige grande gasto calórico, devido ao tempo que o funcionário permanece em pé, andando, dobrando roupas, limpando e arrumando superfícies e objetos, assim, uma alimentação saudável é imprescindível para a melhor qualidade de vida e prevenção de fadiga, cansaço precoce e diversas patologias.

Para atingir uma alimentação balanceada, o indivíduo leigo no assunto necessita de informações que um processo educativo pode proporcionar. Portanto, a educação alimentar é um instrumento eficaz para evidenciar a importância da alimentação para a saúde e as patologias que podem surgir em função de uma alimentação inadequada.

Para avaliar o estado nutricional de populações é importante estudar o produto da relação entre consumo alimentar e necessidades nutricionais (VASCONCELLOS, 1993).

Para este fim, vários estudos vêm utilizando dados antropométricos que, conforme Gibson (1990), além de servirem de instrumento de avaliação nutricional, são úteis também para realizar comparações temporais em um mesmo grupo ou entre populações.

Outro método muito utilizado é a aplicação do questionário de frequência alimentar (QFA), sendo importante para que se conheça o padrão de consumo alimentar de um grupo ou de um indivíduo. Sendo assim, o QFA mede o consumo alimentar, isso é, verifica a periodicidade do consumo de determinado alimento ou grupo alimentar (MACHADO, 2010).

Conhecer o hábito alimentar, relacionando-o com o estado nutricional destes indivíduos permitirá o entendimento da relação entre estes aspectos e o impacto do cotidiano corrido na alimentação.

## **OBJETIVO**

Avaliar o estado nutricional e hábito alimentar de funcionários do comércio de Apucarana- Pr.

## **MÉTODO**

Tratou-se de um estudo transversal, ou seccional, como também é chamado, com caráter quantitativo e qualitativo. A pesquisa foi realizada com 35 pessoas com idade entre 18 e 45 anos, de ambos os gêneros, que trabalham em alguma loja do comércio varejista de Apucarana- Pr e que assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), autorizando a participação na pesquisa.

Foram excluídos dessa pesquisa pessoas com peso superior a 150 kg e os que não preencheram o questionário de maneira correta ou não conseguiram responder.

A pesquisa foi realizada em 7 lojas presentes na área central da cidade, precisamente na rua Dr. Oswaldo Cruz, localizadas entre os números 415 e 1050 do lado direito da rua e entre 447 e 1051 do lado esquerdo da mesma, mesclando os artigos comercializados.

Os responsáveis por estes estabelecimentos foram abordados e receberam explicação sobre o que se trata a pesquisa, após aceitarem, assinaram uma autorização institucional juntamente com o carimbo da empresa.

A abordagem destes funcionários foi aleatória e questionou-se se o indivíduo aceitava participar da pesquisa, sendo entrevistados 5 funcionários de cada loja.

A amostra da pesquisa respondeu um questionário para coleta de dados pessoais, clínicos e dietéticos; além disso, foi aferida a altura dos mesmos pelo método de envergadura; obtenção de peso com balança eletrônica portátil da marca Cadence® com bateria e capacidade de 150 kg (precisão de 100g); obtenção de antropometria da circunferência da cintura e do quadril com auxílio de fita antropométrica inelástica de 200 cm da marca Cescorf® após isso, foi feita entrega de folder educativo. Por fim, com os dados em mãos, foram realizados os cálculos de Índice de massa corporal (IMC) e Relação cintura/ quadril (RCQ).

Esta pesquisa somente foi desenvolvida após aprovação do comitê de ética em pesquisa com seres humanos da FAP – CETI-FAP, conforme a resolução 466/2012, cujo número do protocolo de aprovação é 2.696.755.

## RESULTADOS

Na amostra, formada por 33 mulheres (91%) e 2 homens (9%), cuja idade da maioria (45,70%) é de 18 a 30 anos, 57,14% da amostra possui renda familiar entre 1 e 3 salários mínimos e 51,40% da amostra possui grau de escolaridade de ensino médio completo.

51,42% dos entrevistados encontra-se em eutrofia, porém o resultado mais preocupante é que grande parte da amostra está em sobrepeso ou obesidade grau I, cuja soma representa 45,7% dos entrevistados. O risco de doenças cardiovasculares mostrou que grande parte da amostra (77%) está com risco moderado ou alto.

Os resultados da pesquisa também mostraram que 62,85% da amostra pratica o almoço no local de trabalho.

Na população estudada, conforme tabela abaixo, observou-se uma alimentação de baixa qualidade, onde 52,8% da população estudada afirma comer arroz de duas a três vezes por dia, mas em contrapartida apenas 37,10% comem feijão nesta mesma proporção, 85,70% afirmou nunca consumir arroz em sua versão integral e 71,45% nunca ou raramente consomem alimentos integrais.

Em relação a carne vermelha, 48,60% afirmam ingerir de duas a três vezes por dia. Quanto às aves e ovos, 51,4% consome de 1 a 3 vezes por semana, apenas, 11,40% consome de 2 a 3 vezes por mês e 14,30% nunca consome.

No grupo do leite e seus derivados, apenas 20% os ingere de 2 a 3 vezes por dia. A maioria (48,60%) os ingere uma vez ao dia.

Este estudo mostra ainda, que 40,0% destes trabalhadores consomem frutas diariamente, porém a quantidade é reduzida, sendo que o consumo diário de frutas é de 1 a 3 porções, gerando uma média de 2 porções de frutas ao dia. Quanto às verduras e legumes, o consumo é diário pela maioria da amostra (45,70%), porém varia de 1 porção (20,0%) a 3 porções (25,70%) diárias.

Sobre o consumo alimentar de frituras e guloseimas, o resultado foi o esperado pelas autoras, sendo alto consumo diário destes alimentos que são prejudiciais à saúde, sendo que 31,40% consomem frituras diariamente e 40,0% guloseimas diariamente. Já o consumo de refrigerante não foi predominantemente diário, mas 62,8% o ingere entre uma vez ao dia e 3 vezes por semana.

A ingestão hídrica desta população também mostrou-se insatisfatória, sendo que a maioria (60%) ingere no máximo 1 litro de água por dia. Sobre o hábito

intestinal destes trabalhadores, observou-se que apesar de estar consumindo água em quantidades insatisfatórias, a amostra mostrou hábito intestinal satisfatório, sendo que a maioria (65,70%) evacua de uma a duas vezes por dia.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

De modo geral, a dieta da população em estudo não está balanceada, estando os grupos alimentares fora das quantidades e frequência recomendadas pela pirâmide alimentar. Praticamente a metade da população de funcionários do comércio apresentou-se em eutrofia, porém, grande parte da amostra está em sobrepeso ou obesidade grau I.

Sendo assim, fica claro que o trabalho nesta área exige grande dedicação e organização por parte das pessoas que desejam ter uma alimentação saudável.

Por isso, a prática da educação nutricional para com estas pessoas foi importante para que as mesmas se conscientizassem de que seus hábitos alimentares do presente podem influenciar positiva ou negativamente a sua saúde no futuro.

## **REFERÊNCIAS**

BRASIL. Ministério do Trabalho e do Emprego. Secretaria de Inspeção do Trabalho. **Departamento de Segurança e Saúde no Trabalho: Orientação da educação alimentar**. Ministério do Trabalho: Brasília; 1999.

GIBSON, R. S., 1990. **Principles of Nutritional Assessment**. Oxford: Oxford University Press.

GOUVEIA EL. **Nutrição, saúde e comunidade**. Rio de Janeiro: Revinter; 1999.

MACHADO, F.C.S. **Reprodutibilidade e validade de um questionário de frequência alimentar baseado em grupos de alimentos, em população adulta da região metropolitana de Porto Alegre**. Universidade do Vale do Rio dos Sinos. São Leopoldo, 2010.

VASCONCELOS F.A.G. **Avaliação nutricional de coletividades**. Florianópolis: Ed. UFSC; 1993.

VRANJAC, A.. **Norma técnica do programa de imunização**. São Paulo: CVM, 2008.