



**CENTRO DE ESTUDOS OCTAVIO DIAS DE OLIVEIRA
FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
FACULDADE DE NUTRIÇÃO**

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DOS PROFESSORES DE UMA
INSTITUIÇÃO PRIVADA NO MUNICÍPIO DE TRINDADE (Goiás)**

Najany Chrys Araújo dos Santos

Orientador: Prof^a. M^a. Larissa de Farias Alves

Trindade – go

2018

**CENTRO DE ESTUDOS OCTAVIO DIAS DE OLIVEIRA
FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
FACULDADE DE NUTRIÇÃO**

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DOS PROFESSORES DE UMA
INSTITUIÇÃO PRIVADA NO MUNICÍPIO DE TRINDADE (Goiás)**

Najany Chrys Araújo dos Santos

Trabalho de conclusão do Curso
submetido à Faculdade União de
Goyazes de Trindade como parte dos
requisitos necessários para a
obtenção do consumo alimentar de
professores para obtenção do título de
Bacharel em nutrição

Orientador: Prof^a. M^a. Larissa de Farias Alves

Trindade – go

2018

Najany Chrys Araújo dos Santos

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DOS PROFESSORES DE UMA
INSTITUIÇÃO PRIVADA NO MUNICÍPIO DE TRINDADE (Goiás)**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
à Faculdade União de Goyazes como
requisito parcial à obtenção do título de
Bacharel em Nutrição, aprovada pela seguinte
banca examinadora:

Prof^a. M^a. Larissa de Farias Alves – orientador

Faculdade União de Goyazes

Prof. Bibiana Arantes Moraes

Faculdade União de Goyazes

Prof. Michelle Celestina dos Reis

Faculdade União de Goyazes

Trindade - GO

21/12/2018

AValiação DO CONSUMO ALIMENTAR DOS PROFESSORES DE UMA INSTITUIÇÃO PRIVADA NO MUNICIPIO DE TRINDADE (Goiás)

(Najany Chrys Araújo dos Santos 1)¹
(Larissa de Farias Alves 2)²

RESUMO

O objetivo do presente trabalho foi analisar o consumo alimentar dos professores da Faculdade União de Goyazes considerando o fator do nível de atividade física. Foram avaliados 23 professores de variados cursos, sendo 8 mulheres e 15 homens na faixa etária de 27 a 55 anos de idade. Para a coleta de informações utilizou-se anamnese clínica e questionário de frequência alimentar. A análise dos dados foi realizada mediante a estatística descritiva. Com relação ao nível de atividade física, apenas 26% homens e 4% mulheres relataram sedentarismo e já no QFA teve muitas variações do consumo. Verificou-se que os aspectos negativos como alto consumo diariamente de carnes, sendo 53% homens e 75% mulheres fazem o consumo de carne vermelha, e 60% homem e 50% mulheres consomem carne branca, podendo ser fatores de risco para saúde ocasionando até mesmo doenças crônicas não transmissíveis. No entanto destacou-se positivamente o alto consumo diário de frutas com 46,6% homem e 75% mulheres. Destacando também 86,6% homem e 100% mulheres faz o consumo de verduras e leguminosas diariamente.

PALAVRAS-CHAVE: Consumo alimentar. Professores. Atividade física.

EVALUATION OF THE FOOD CONSUMPTION OF THE TEACHERS OF A PRIVATE INSTITUTION IN THE MUNICIPALITY OF TRINDADE (Goiás)

ABSTRACT

The objective of the present study was to analyze the food consumption of the Faculty of Union of Goyazes considering the factor of the level of physical activity. Twenty-three teachers from various courses were evaluated, being 8 women and 15 men in the age group from 27 to 55 years of age. For the information collection, clinical anamnesis and food frequency questionnaire were used. Data analysis was performed using descriptive statistics. Regarding the level of physical activity, only 26% men and 4% women reported a sedentary lifestyle and already in the QFA had many variations of the consumption. It was verified that the negative aspects such as high daily consumption of meat, being 53% men and 75% women consuming red meat, and 60% man and 50% women consume white meat, being able to be risk factors for health causing up to even non-communicable chronic diseases. However, the high daily consumption of fruits with 46.6% man and 75% women was positively highlighted. Also highlighting 86.6% man and 100% women makes the consumption of vegetables and legumes daily.

KEY WORDS: Food consumption. Teachers. Physical activity.

Acadêmico do Curso de Nutrição da Faculdade União de Goyazes
Orientador: Prof. Me. Larissa de Farias Alves Faculdade União de Goyazes;

INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares saudáveis não significam fazer uma alimentação restritiva ou monótona. Pelo contrário, um dos pilares fundamentais para uma alimentação saudável é a variedade. Quanto mais variada for a sua seleção alimentar, melhor. Diferentes alimentos contribuem com diferentes nutrientes o que, potencialmente, enriquece o dia alimentar de cada pessoa. O importante é que o consumo desses alimentos constitua a exceção e não a regra do seu dia a dia alimentar. Fazer uma alimentação saudável deve ser encarado como uma oportunidade para expandir o seu leque de escolhas e experimentar novos pratos, deste modo enriquece os hábitos alimentares e evita que a alimentação se torne rotineira e monótona (CANDEIAS et al., 2005).

O habito nutricional adequado ocupa hoje um lugar de destaque no contexto mundial. Pode-se perceber uma grande preocupação com a nutrição adequada e com as consequências de uma alimentação incorreta. A alimentação é uma necessidade básica do ser humano e o ato de se alimentar, embora possa parecer simples, envolve uma multiplicidade de aspectos que influenciam a qualidade de vida do indivíduo (ZANCUL, 2004).

O direito a uma alimentação adequada e o direito fundamental de todo o ser humano de não sofrer fome são reconhecidos pelo Direito Internacional e pelas constituições de muitos países. Adotaram-se diretrizes a nível internacional para ajudar os países a tomarem ações a fim de respeitar, proteger e cumprir o direito à alimentação para os seus povos. Ao reconhecer que todos têm direito à alimentação, os governos nacionais comprometem-se a fazer todo o possível para garantir que todos os seus cidadãos tenham o suficiente para se alimentar (BRASIL, 2014)

A avaliação do consumo alimentar, segundo Fisberg, Marchioni & Colucci (2009), é realizada para que possa fornecer subsídios e desenvolvimentos na implantação de planos alimentares nutricionais, que no qual deve integrar protocolo de atendimentos para que possa ser feita a avaliação nutricional, cujo o objetivo possa ser estimar a ingestão de alimentos se está adequada ou inadequada, e também o de identificar hábitos inadequados e/ou a ingestão excessiva de alimentos com pobre conteúdo nutricional.

Tal visão a respeito da alimentação saudável reduz a alimentação a um padrão de objetividade fundado em uma estrutura valorativa e de dispositivos de mensuração do que comer. Assim, o comer saudável deve obedecer às regras nutricionais, expressão prática das normas, para manter um estado normal (KRAEMER et al, 2014).

O estado social também apresenta efeito na regulação da alimentação, pois hoje a sociedade trabalha 24 horas por dia e possui um impacto imensurável na quantidade, qualidade e horários da alimentação. Um exemplo disso são as alimentações se adaptarem aos horários de trabalho (HARB et al, 2010; BERNARDI et al, 2009).

As exigências do ambiente moderno deixaram marcas no modo de viver. As mudanças exigem grande capacidade física, mental e social, com isso maiores níveis de estresse, ansiedade, alteração do ritmo do sono, tensão e alterações na ingestão alimentar são cada vez mais frequentes no dia-a-dia (HARB et al, 2010).

Atualmente, nota-se a necessidade crescente da população por alimentação próximo à um local de trabalho, com intuito de evitar perda de tempo; o que conduz frequentemente à substituição do almoço tradicional por lanches. Visando atender significativa parcela de público consumidor, que, além de ser obrigada a se alimentar fora de casa, também tem pressa e procura por refeições rápidas, proliferam-se em número e variedade as redes de fast-foods (COUTINHO; CARVALHO, 2001).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2003), vem ocorrendo gradativamente mudanças no estilo de vida das pessoas no mundo, e isso tem refletido nos hábitos alimentares.

A conscientização da importância do consumo alimentar adequado que visa reduzir os índices de morbidades e doenças relacionadas à alimentação que aparecem no consumo de uma má alimentação dos professores universitários devido à falta de tempo para manipular suas próprias alimentações, minimizando, portanto, a possibilidade de ocorrência e permanência deste comportamento em outras fases da vida, e prevenindo assim, o surgimento de doenças relacionadas às carências nutricionais (DAMASCENO et al, 2005).

O professor universitário é um profissional onde sua rotina é caracterizada por múltiplos empregos com diferenças de carga horarias. Essa rotina influencia a alimentação, assim uma mudança de hábitos alimentares, no qual não se tem o

tempo de preparar suas próprias refeições e tendo que se alimentar fora de casa, na rua ou até mesmo no seu local de trabalho.

Problemas decorrente à má alimentação ou consumo inadequados de alimentos já são conhecidos há muito tempo, expondo a população a graves problemas de saúde, principalmente se considerarmos a “falta de tempo para preparos de uma alimentação adequada” expressada pela população brasileira. A tendência é melhorar o hábito alimentar do indivíduo adulto, para que possa prevenir de algum dano na sua saúde.

Com a transição nutricional em países desenvolvidos e em desenvolvimento é identificada por um processo de mudança nos padrões alimentares e estado nutricional. No Brasil, nos últimos quarenta anos, houve uma redução da desnutrição e aumento do sobrepeso/obesidade associado à alimentação com elevado teor calórico, à ingestão de alimentos prontos para o consumo e ao maior acesso a alimentos de uma forma geral (BOMBARDA et al, 2017).

Para o enfrentamento dessa realidade, o Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado em 2014, enfatiza a necessidade de estimular o consumo de alimentos in natura e minimamente processados e reduzir o consumo de alimentos processados e ultra processados. No entanto, os hábitos alimentares são influenciados pela cultura, gênero, condição socioeconômica, aspectos religiosos e tecnológicos, havendo necessidade de respeitar a diversidade cultural e social dos brasileiros (BRASIL, 2014).

O objetivo geral desse trabalho foi avaliar o consumo alimentar dos professores de uma instituição privada no município de Trindade (Goiás).

METODOLOGIA

O presente estudo teve caráter descritivo transversal e análise de dados em forma quantitativa a respeito da frequência alimentar. A população alvo foi composta por 73 professores, de ambos os sexos, raça e etnia, e que são devidamente contratados pela instituição acadêmica no momento. Foram excluídos a população: professores gestantes, professores nutricionistas pelo possível fato do conhecimento na área do consumo alimentar, e professores que não pertencem a instituição acadêmica selecionada (ex: professores substitutos),

O estudo foi realizado na instituição privada da cidade de Trindade (Goiás), quando os docentes estavam em seus horários de intervalos. Foi coletado dados, utilizando Anamnese clínica e Questionário de frequência alimentar (Anamnese e QFA adaptado e baseado em Clínica de Nutrição-FUG).

Os questionários foram entregues aos docentes aleatoriamente durante o intervalo das aulas, a coleta de dados foi realizada nos meses de outubro e novembro de 2018. Aplicou-se a anamnese para coleta de dados pessoais, histórico de doenças, dados clínicos, história alimentar, atividade física e medicações (Anexo 1). Para avaliar a frequência alimentar que costumam consumir cada grupo de alimentos como: leite e derivados, café, refrigerante, frituras, carne vermelha, carne branca, doces, frutas, verduras/legumes, foi preenchido no questionário auto-aplicável (Anexo 2).

A sessão de análise de dados teve por objetivo organizar e sintetizar os dados coletados e, atingir os objetivos propostos. A análise de dados foi realizada por uma tabulação de dados no programa Excel e frequência absoluta para demonstrar os resultados atingidos.

O presente estudo respeitou as diretrizes e critérios apresentados na Resolução nº466 (BRASIL, 2012), e passou pelo conselho de ética da Faculdade União de Goyazes (Protocolo Nº 11/2018-2) (ANEXO 4), que na sua estrutura esteve presente os docentes da instituição. Todos os preceitos éticos foram respeitados com a necessidade de zelar pela legitimidade, sigilo e privacidade das informações prestadas, quando necessárias podendo tornar pública as informações obtidas.

RESULTADOS

A amostra foi composta por 23 professores/universitários da Faculdade União de Goyazes. 15 (65%) eram do sexo masculino e 8 (35%) do feminino, sendo a média de idades de 34 anos, variando de 27 a 55 anos de idade.

Destacou-se o percentual das professoras solteiras 62,5% e dos professores casados 60% da amostrando. O perfil da amostra está demonstrado no Tabela 1.

Tabela 1* – Descrição das características demográficas e socioeconômicas dos professores universitários

Variáveis socioeconômicas		Homens		Mulheres	
		N=15		N=8	
	n	%	n	%	
Solteiro	6	40	5	62,5	
Casado	9	60	2	25	
Divorciado	0	0	1	12,5	
Idade ≤ 30 anos	6	40	5	62,5	
Idade ≥ 30 anos	9	60	3	37,5	
AN Sim	3	20	3	37,5	
AN Não	12	80	5	62,5	
Cirurgia Sim	10	66,6	2	25	
Cirurgia Não	5	33,3	6	75	
UM Sim	4	26,6	3	37,5	
UM Não	11	73,3	5	62,5	
AF musculação	2	13,3	4	50	
AF corrida	2	13,3	1	12,5	
AF caminhada	4	26,6	0	0	
AF treinamento funcional	1	6,6	0	0	
AF pilates	0	0	2	25	
AF ciclismo	0	0	1	12,5	
AF basquete	1	6,6	0	0	
Sedentário	6	40	1	12,5	

*N: Número de pessoal; AN: Acompanhamento Nutricional; UM: Uso de Medicamento; AF: Atividade Física

Fonte: Dados da pesquisa, 2018

O consumo alimentar dos professores foi descrito de acordo com cada grupo de alimentos. Observou – se que no grupo do leite, o maior consumo é diariamente, sendo 60% homem e 75% mulheres, o café é diariamente consumido com 73,3% homem e 62,5% mulheres, o refrigerante o índice maior do homem foi semanal com 33,3% e da mulher foi quinzenal com 37,5%, o grupo de frituras o maior consumo é semanal com 60% homem e 37,5% mulheres, os grupos de carne sendo a vermelha com o índice maior diariamente, com 53,3% homem e 75% mulheres e a carne branca diariamente com 60% homem e 50% mulheres, já os doces a maior frequência é diariamente com 40% homens e 62,5% semanal de mulheres, as frutas sendo diariamente com 46% homem e 75% mulheres e por fim as verduras e

leguminosas sendo o maior índice da (tabela 2) com 86% homem e 100% mulheres no consumo diário.

Tabela 2* – Descrição da frequência alimentar dos professores da faculdade União de Goyazes.

	n	Homens (%) N=15	n	Mulheres (%) N=8
Leite e Derivados				
Diariamente	9	60	6	75
Semanalmente	4	26,6	1	12,5
Quinzenal	0	0	1	12,5
Mensal	0	0	0	0
Não consome	2	13,3	0	0
Café				
	n	Homens (%)	n	Mulheres (%)
Diariamente	11	73,3	5	62,5
Semanalmente	0	0	2	25
Quinzenal	0	0	0	0
Mensal	1	6,6	1	12,5
Não consome	3	20	0	0
Refrigerante				
	n	Homens (%)	n	Mulheres (%)
Diariamente	3	20	1	12,5
Semanalmente	5	33,3	1	12,5
Quinzenal	1	6,6	3	37,5
Mensal	2	13,3	0	0
Não consome	4	26,6	3	37,5
Frituras				
	n	Homens (%)	n	Mulheres (%)
Diariamente	4	26,6	1	12,5
Semanalmente	9	60	3	37,5
Quinzenal	1	6,6	2	25
Mensal	0	0	2	25
Não consome	2	13,3	0	0
Carne Vermelha				
	n	Homens (%)	n	Mulheres (%)
Diariamente	8	53,3	6	75
Semanalmente	6	40	2	25
Quinzenal	0	0	0	0
Mensal	0	0	0	0
Não consome	1	6,6	0	0
Carne branca				
	n	Homens (%)	n	Mulheres (%)
Diariamente	9	60	4	50
Semanalmente	4	26,6	3	37,5
Quinzenal	1	6,6	0	0
Mensal	0	0	1	12,5
Não consome	1	6,6	0	0
Doces				
	n	Homens (%)	n	Mulheres (%)
Diariamente	6	40	0	0
Semanalmente	4	26,6	5	62,5
Quinzenal	1	6,6	1	12,5
Mensal	1	6,6	2	25
Não consome	3	20	0	0
Frutas				
	n	Homens (%)	n	Mulheres (%)
Diariamente	7	46,6	6	75

Semanalmente	3	20	2	25
Quinzenal	3	20	0	0
Mensal	1	6,6	0	0
Não consome	1	6,6	0	0
		Verd/Leg		
	n	Homens (%)	n	Mulheres (%)
Diariamente	13	86,6	8	100
Semanalmente	0	0	0	0
Quinzenal	2	13,3	0	0
Mensal	0	0	0	0
Não consome	0		0	0

*N: Número de pessoal; VERD: Verdura; LEG: Legumes;

Fonte: Dados da pesquisa, 2018

As refeições realizadas pela maioria dos entrevistados foram almoço e o desjejum, e a refeição menos realizada foi o lanche da manhã (Tabela 3).

Tabela 3*: Descrição das refeições realizadas pelos professores.

História Alimentar				
	n	Homens (%)	n	Mulheres (%)
Desjejum	11	73,3	8	100
Lanche da manhã	3	20	2	25
Almoço	14	93,3	8	100
Lanche da tarde	8	53,3	5	62,5
Jantar	10	66,6	8	100
Ceia	7	46,6	0	0
Intolerância ou alergia?				
Sim	4	26,6	0	0
Não	11	73,3	8	100
Ingestão Hídrica				
< 1,5 Litro	4	26,6	5	62,5
> 2 Litros	11	73,3	3	37,5
Onde faz as refeições				
Casa	4	26,6	2	25
Trabalho	11	73,3	6	75
Quem faz as compras?				
O mesmo	13	86,6	6	75
Outros	2	13,3	2	25

Fonte: Dados da pesquisa, 2018

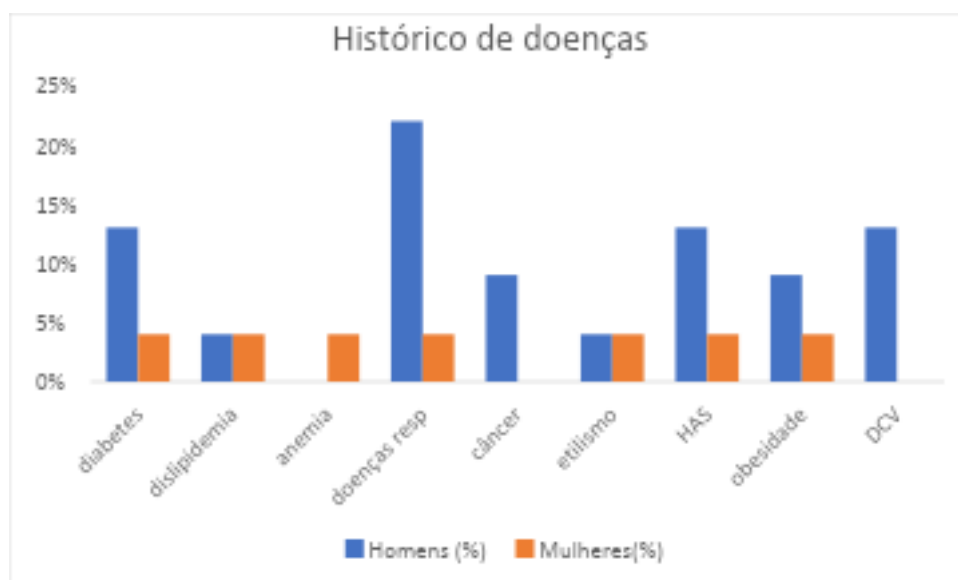
A obesidade é considerada uma epidemia mundial e está relacionada com o número anormal de gorduras no organismo (dislipidemia). Unida a diabetes mellitus, juntas estão associadas às doenças cardiovasculares, assim como a hipertensão, a

doença coronariana e o AVC. A diabetes mellitus é o excesso de açúcar no sangue e pode ser desencadeada por pessoas obesas. (DIAS, P. C; et al, 2017)

As doenças crônicas estão inter-relacionadas, pois dividem os mesmos fatores de causa como: Ingestão alimentar inadequada que se pode incluir: - Baixa frequência do consumo de alimentos ricos em fibras; - Aumento do consumo de gorduras saturadas; - Aumento do consumo de refrigerantes e açúcares; - Alimentos industrializados que possuem muito sódio; - Permanecer muito tempo em jejum; - A falta de atividade física; - Sedentarismo; - Tabagismo; - Etilismo. (DIAS, P. C; et al, 2017)

Fatores como esses alteram o metabolismo e dificultam a manutenção da qualidade de vida. Assim como a dieta inadequada, o sedentarismo é um fator de risco muito importante para o desenvolvimento da obesidade, além de possuir uma relação direta com o aparecimento da diabetes tipo 2 independente do histórico familiar. A modernização tem contribuído para que as indústrias alimentícias colaborem com o consumo de alimentos altamente gordurosos e com uma grande quantidade de sal (sódio) para manter a conservação dos produtos. (DIAS, P. C; et al, 2017)

Figura 1: Valores de percentuais do histórico de doenças familiares dos professores da instituição



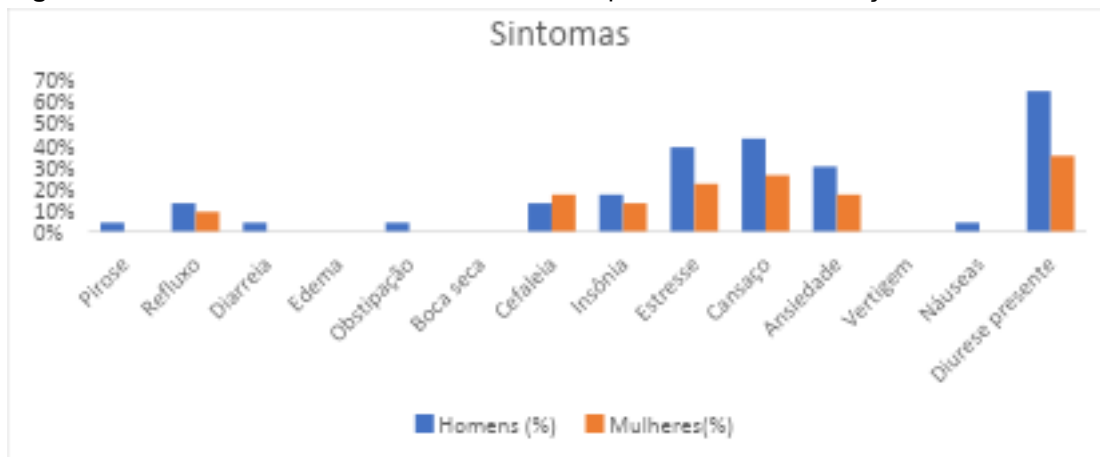
Fonte: Najany Chrys, 2018

Segundo Lipp (2010) alguns sintomas demonstram a sobrecarga e as

pressões excessivas por tempo e resultados no trabalho, que as grandes causadoras do estresse e cansaço laboral. Assim, muitos acabam se transformando em *workholics*, com sobrecarga de tarefas, trabalhando muitas horas a mais do que

seria o correto para manter os níveis de estresse e saúde em proporções satisfatórias.

Figura 2: Percentuais dos sintomas relatados dos professores da instituição.



Fonte: Dados da pesquisa, 2018

Em relação aos tabus ou algum tipo de aversão alimentar, foram relatados que apenas 26,6 homens e 12,5 mulheres tem algum tipo de aversão alimentar, já os outros 73,3% homem e 87,5% mulheres não tem nenhum tipo de tabus ou aversão alimentar.

Existem os valores de percentuais dos dados clínicos relacionados ao consumo de bebidas e do tabagismo entre os professores da faculdade, 0% homem e mulheres não faz uso de tabaco, já 73,3% homem e 75% mulheres relatam ingerir bebidas alcoólicas e apenas 26,7% homem e 25% mulheres não fazem o consumo do mesmo. 53,3% homem e 50% mulheres relataram fazer o consumo de cerveja, os outros 20% homem e 25% mulheres fazem o consumo de vinhos, whisky e outros tipos de destilados.

DISCUSSÃO

Este estudo buscou analisar o consumo alimentar dos professores da faculdade União de Goyazes, e sua rotina de trabalho. Procurou – se averiguar alguns dados clínicos para ver a relevância de algumas análises. Nesta área de estudo está já estabelecido de forma consistente e transversal que um horário extenso de trabalho tem um efeito notável na vida das pessoas, sendo importante realçar que este é prejudicial à saúde (Bannai & Tamakoshi, 2014).

Por ser um estudo que utilizou – se alguns questionários direcionado a um grupo, esperava-se um bom retorno aos resultados. Segundo um estudo realizado na Universidade de Passo Fundo (UPS) RS-Brasil em 2017, o consumo alimentar diante do presente estudo confirmou que os resultados estudos podem ser desfavoráveis à saúde, devida a pouca quantidade de refeições realizadas em média de 3 a 4 refeições diárias.

Relativamente à primeira hipótese era esperado que os professores universitários apresentassem padrões alimentares desajustados devido a falta de tempo para preparar suas próprias refeições. Verificou – se a presença cerca de 2 a 4 refeições realizadas ao dia, sendo 73,91% dos indivíduos entrevistados realizam as refeições no próprio trabalho. Quantidade essa não indicada pelo Ministério da saúde, pois, ele orienta para que se tenha uma alimentação balanceada e adequada devendo ser feitas 6 refeições/dia (BRASIL, 2014). Alguns professores relataram que: - devido ao excesso de trabalho é impossível lembrar de se alimentar nessa quantidade.

No entanto, as interpretações devem ser realizadas com cautela, pois, se trata de um estudo transversal e que pode haver possibilidade de diversos tipos de vies. O questionário utilizado para avaliar o consumo alimentar, avalia com que frequência costuma ingerir tal alimento, quais refeições costumam fazer no dia, se tem algum tipo de tabus ou aversões alimentares, quantidade hídrica ingerida ao dia, possibilita analisar qual tipo de atividade física costuma fazer, entre outros.

Perante aos resultados analisados do consumo de frutas, verduras e legumes a porcentagem diária foi relevante ao que o novo Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado em 2014, indicava. Pois, ele foi classificado como in natura e minimamente processado e, por esse motivo, deve ser a base da nossa alimentação. E, no entanto, não faz menção quanto às quantidades que devem ser consumidas.

Os resultados obtidos no presente estudo foram satisfatórios, pois 69,56% dos entrevistados tem o hábito de praticar algum tipo de atividade física. Em comparação com pesquisa realizada em Montes claros constatou-se que, com relação ao estilo de vida, o único componente que apresentou índice negativo foi o de atividade física apenas 33% da sua amostra (CARDOSO et al, 2016).

Em estudo feito em 2003 por uma empresa de consultoria de saúde, recomendava o consumo máximo de 400 miligramas diários de cafeína. Confirma que, a cafeína como parte de sua dieta diária é aceitável e sem efeitos adversos”, (Wikoff, 2003). É preciso ressaltar que diversos alimentos e bebidas têm cafeína, como café, chás, refrigerantes, chocolate e energéticos. O presente estudo analisou a frequência do consumo de café entre os professores e obteve 79,9% homem e 100% mulheres da amostra relatando uso de café, mas, que a maioria relatou não fazer uso do café puro, e sim do café com adoçantes ou algo relacionado a isto.

Quanto ao consumo de água estudo realizado na Universidade de Passo Fundo (UPS) RS-Brasil em 2017, relatou que a recomendação mínima de 6 a 8 copos por dia foi identificado em 32,3% da amostra. Nesta pesquisa foi identificado 56,6% fazem ingestão hídrica acima de 8 copos diários e apenas 43,4% ingerem de 6 a 7 copos diário.

CONCLUSÃO

Os resultados obtidos neste estudo contribuem para avaliar o consumo alimentar dos professores do ensino superior. Os aspectos negativos como alto consumo de carnes podem ser fatores de risco para saúde ocasionando até mesmo doenças crônicas não transmissíveis. No entanto destaque – se positivamente o alto consumo de frutas, verdura e leguminosas e o bom hábito da atividade física.

Em relação aos resultados, eleva à um subsidio para que seja feita uma intervenção sobre o hábito alimentar saudável, para que nenhum indivíduo seja tomado pelo habito de se alimentar mau.

Estas conclusões devem ser consideradas, levando em conta que nenhum indivíduo entrevistado representou outra IES, seja ela pública ou privada.

A partir dos estudos identificados foi possível alcançar o objetivo, pois, foi analisado o consumo dos professores da instituição, verificou-se quais as principais refeições costumam fazer e o local onde se alimentam, a grande porcentagem foi exatamente no trabalho devido à falta de tempo no seu dia a dia.

É proposto que em cima desta pesquisa, sejam realizados outros estudos para que possa verificar o indice de massa corporal dos professores universitários com a sua falta de disponibilidade de poder fazer uma alimentação saudável e adequada.

REFERÊNCIAS

- BOMBARDA, T. M.; SANT, A. L.; ALVES, A. Características do consumo alimentar de funcionários e professores de uma universidade comunitária. **Arq. Ciênc. Saúde.**, Sul do Brasil, 2017 out-dez: 24(4) 42-46.
- BRAGA, M.; PATERNEZ, A. Avaliação do consumo alimentar de professores de uma universidade particular da cidade de São Paulo (SP). **Revista. Simbio-Logias**, São Paulo, v.4,n.6, p. 85-90. Dez/2011.
- BRASIL**, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira . Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2014 [acesso 2018 Nov 25]. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf
- CANDEIS,V. NUNES, E, MORAIS C, CABRAL M, Ribeiro P (2005). Princípios básicos para uma alimentação saudável. **Lisboa Direção Geral de Saúde**. v.1 n.2, p 5.
- CARDOSO, B. L. C.; FERREIRA, T. D. T.; FERREIRA, B. N.; NUNES, C, P. Estilo de vida e nível de atividade física em docentes universitários. **Montes Claros**, v. 18, n.1 - jan./jun. 2016. [acesso 25 NOV 2018]
- COUTINHO, S.R.A.; CARVALHO, M. A. V. Fast-Foods, Snacks e Alimentação de rua: uma questão de saúde publica. In: TORRES, E. A. F. S.; MACHADO, F. M. S. **Alimentos em questão: uma abordagem técnica para as dúvidas mais comuns**. São Paulo: Ed. Ponto Crítico, 2001.
- DAMASCENO, V.O. et al. Tipo físico ideal e satisfação com imagem corporal de praticantes de caminhada. **Rev Brasileira Medicina Esporte**, v.11 , n.3, p.110-117 , 2005.
- DIAS, P.C.; HENRIQUES, P.; et al. Obesidade e política públicas: concepções e estratégias adotadas pelo governo brasileiro. Scielo: estratégias do governo brasileiro para o enfrentamento da obesidade. Cad. Saúde pública 2017.
- FISBERG, R; MARCHIONI, D; COLUCCI, A. Avaliação do consumo alimentar e da ingestão de nutrientes na prática clínica. **Arq Bras Endocrinol Metab** São Paulo, vol.53 no.5 July 2009
- HARB, A.B.C., Síndrome do comer noturno: aspectos conceituais, epidemiológicos, diagnósticos e terapêuticos. **Rev. Nutr.**, Campinas, v.23, n.1, p.127-136, 2010.
- LIPP, MARILDA NOVAES. Stress na atualidade: qualidade de vida na família e no trabalho. 2010. Acesso em: 07 nov. 2018
- SARTORELLI,. Tendências do diabetes mellitus no Brasil: o papel da transição nutricional. Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.19, 2003 PEREIRA et al. Obesidade, Hábitos

ANEXOS

Anexo 1: Anamnese clínica

1 - Dados de identificação:

Nome: _____
Data da consulta: _____ Sexo: () F () M
Data de nascimento: ____/____/____ Idade: _____ Estado Civil: _____
Profissão: _____
Naturalidade: _____ UF: _____ Renda mensal: _____ Telefone para contato: _____
Já fez acompanhamento nutricional: () S () N

2 – Histórico de doenças

Diabetes: S () N ()	Doenças Respiratórias: S () N ()	HAS: S () N ()
Dislipidemia: S () N ()	Câncer: S () N ()	Obesidade: S () N ()
Anemia: S () N ()	Etilismo: S () N ()	DCV: S () N ()

2.1. Conclusão: _____

3 – Dados clínicos

Tabagismo () S () N () ex-tabagista () S () N ()	Tempo: _____
Bebidas alcoólicas: S () N ()	Tipo: _____
	Frequência: _____
Já fez cirurgia: _____	Possui lesões ou problemas na pele, cabelo ou unha? _____
Pirose: S () N ()	Insônia: S () N ()
Refluxo: S () N ()	Estresse: S () N ()
Diarreia: S () N ()	Cansaço: S () N ()
Edema: S () N ()	Ansiedade: S () N ()
Obstipação: S () N ()	Frequência: _____ Consistência: _____
Boca seca: S () N ()	Vertigem: S () N ()
Cefaléia: S () N ()	Náusea: S () N ()

Apetite: _____ Diurese: S () N () Coloração: _____

4 – História alimentar

Nº refeições/dia: () D () LM () A () LT () J () C	Preferência alimentar, qual: _____
Intolerância/alergia alimentar () S () N Qual? _____	Uso de suplemento alimentar? N () S () qual: _____
Onde faz as refeições: _____	Ingestão hídrica/dia: _____

Quem faz as compras da casa: _____

Tem aversão alimentar? N() S () qual: _____

Quem prepara as refeições: _____

Tabus/Aversões/Preferências: _____

5 – Atividade física

Tipo: _____ Freqüência: _____ Duração: _____

—

6– Medicações

2. Anexo 2: Questionário de frequência alimentar

Alimentos	Diário	Semanal	Quinzenal	Mensal
Leite/derivados:				
Café				
Refrigerante:				
Frituras:				
Carne vermelha:				
Carne branca:				
Doces:				
Frutas:				
Verduras/legumes:				
Leguminosas:				

(Najany Chrys Araújo dos Santos - Pesquisadora)

Trindade/GO, ____/____/____

Anexo 3: Termo de consentimento livre e esclarecido

Prezado (a) Senhor (a): _____

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido(a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável.

Desde logo fica garantido o sigilo das informações. Em caso de recusa você não será penalizado(a) de forma alguma.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: "Avaliação do consumo alimentar dos professores de uma instituição privada no município de Trindade-Go"

Pesquisador Responsável: Profª Mª Larissa de Faria Alves

Telefone para contato (inclusive ligações a cobrar):

Pesquisadores participantes:

Telefones para contato:

O objetivo é avaliar o consumo alimentar dos professores universitários da instituição. A coleta será realizada com o uso de um protocolo, sendo que as variáveis analisadas serão: sexo, idade, carga horaria de serviço, consumo dos grupos alimentares no questionário de frequência alimentar e o Recordatório de 24hrs. Os critérios de inclusão são todos os professores que não atuam na área da Nutrição.

Nome e Assinatura do pesquisador:

♦ CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO

Eu, _____, abaixo assinado, concordo em participar do estudo _____, como sujeito. Fui devidamente informado e esclarecido pelo pesquisador _____ sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido o sigilo das informações e que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade ou interrupção de meu trabalho.

Local e data _____/_____/_____/_____

Nome: _____

Assinatura do sujeito ou responsável: _____

Anexo 4: Aprovação do Conselho de ética



USO EXCLUSIVO DA COMISSÃO

PROTOCOLO N. 11/2018-2

RECEBIDO EM: 17/08/2018

PARECER FINAL

1. Título do projeto de pesquisa

Avaliação do Consumo Alimentar dos Professores de uma Instituição privada no município de Trindade – GO.

12. Proponentes

Najany Chrys Araújo dos Santos; Prof. Me. Larissa de Faria Alves.

13.0 Despacho do coordenador da CEP/FUG

Considerando as observações feitas pelo relator na reunião do dia 22/08/2018, constantes em seu Parecer Consubstanciado, e a discussão empreendida pelos membros, o presente projeto de pesquisa foi considerado:

PENDÊNCIAS: 1 – Reestruturar os objetivos do tema; metodologia: descrever detalhadamente os critérios de inclusão e exclusão. Na metodologia – delinear cálculo amostral.

Pendências foram feitas e corrigidas.

APROVADO

Leonardo Luiz de Aguiar Cardoso Filho
Presidente do CEP
Faculdade União de Goyazes

Najany Chrys Araújo dos Santos

Declaro haver recebido o Parecer da CEP/FUG e respeitarei seu resultado, atendendo as modificações e/ou recomendações que forem feitas. Qualquer desrespeito aos princípios éticos a que vier acontecer será de minha inteira responsabilidade. Comprometo-me, ao final da pesquisa, entregar o Relatório Final à CEP/FUG no prazo estabelecido pela mesma.

Trindade/GO,

17/09/18

Visto do Secretário Executivo

Luiz Carlos