



**PERFIL NUTRICIONAL DE COLABORADORES DE UMA INSTITUIÇÃO DE
ENSINO SUPERIOR DO ESTADO DE GOIÁS**

Natanny Éllen Alves de Oliveira
Thaisy Layza Ferreira Silva

Orientador: Prof. Ms. Bibiana Arantes Moraes

Trindade - GO
2019

**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**PERFIL NUTRICIONAL DE COLABORADORES DE UMA INSTITUIÇÃO DE
ENSINO SUPERIOR DO ESTADO DE GOIÁS**

Natanny Éllen Alves de Oliveira

Thaisy Layza Ferreira Silva

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Nutrição.

Orientador: Prof. Ms. Bibiana Arantes Moraes

Trindade - GO

2019

NATANNY ÉLLEN ALVES DE OLIVEIRA
THAISY LAYZA FERREIRA SILVA

**PERFIL NUTRICIONAL DE COLABORADORES DE UMA INSTITUIÇÃO DE
ENSINO SUPERIOR DO ESTADO DE 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. Ms. Bibiana Arantes Moraes
Faculdade União de Goyazes

Prof. Ms. Larissa de Farias Alves
Faculdade União de Goyazes

Esp. Taynara Rezende da Silva

Trindade - GO
18 de Junho de 2019

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. OBJETIVOS	9
2.1. OBJETIVOS GERAIS.....	9
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	9
3. METODOLOGIA.....	9
3.1. COLETA DE DADOS	10
3.1.1. ANAMNESE	10
3.1.2. DADOS ANTROPOMÉTRICOS	10
3.1.3. CONSUMO ALIMENTAR	11
3.1.4. ANÁLISE DE DADOS.....	11
3.1.5. ASPECTOS ÉTICOS.....	12
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	12
4.1. CARACTERIZAÇÃO DO IMC	13
4.2. CARACTERIZAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR	15
5. CONCLUSÃO.....	18
6. REFERÊNCIAS	19
7. ANEXO I.....	21
8. ANEXO II.....	22
9. ANEXO III.....	24

PERFIL NUTRICIONAL DE COLABORADORES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DO ESTADO DE GOIÁS

Natanny Éllen Alves de Oliveira¹
Thaisy Layza Ferreira Silva¹
Bibiana Arantes Moraes²

RESUMO

A população brasileira tem passado por um processo de mudança de comportamento alimentar e drástica redução na prática de atividades físicas, essa transição trouxe mudanças do perfil de saúde da população, sendo que o aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade são os principais legados. No ambiente acadêmico assim como em qualquer outro ambiente de trabalho é interessante conhecer os hábitos e escolhas alimentares dos colaboradores já que, o excesso de peso pode repercutir diretamente sobre a qualidade de vida das pessoas, inclusive sobre a saúde do trabalhador. Este estudo teve como objetivo avaliar o perfil nutricional de colaboradores de uma instituição de ensino superior. Tratou-se de um estudo transversal, descritivo que investigou o estado nutricional de 45 colaboradores e a frequência de consumo de determinados grupos de alimentos. Foram utilizados como ferramentas de pesquisa o Questionário de Frequência Alimentar (QFA) e índice de Massa Corporal (IMC). Os resultados da avaliação pelo IMC evidenciaram a prevalência de excesso de peso em 58% do total de colaboradores entrevistados. Foi possível identificar que apenas 29% (n=13) dos participantes realizavam atividades físicas e 71% (n=32) declararam ser sedentários, tal fator pode ser determinante para aumento dos índices de sobrepeso e obesidade. Com relação ao consumo habitual de alimentos, observou-se que grande parte dos colaboradores consomem, frutas, verduras, legumes e leguminosas diariamente, ou seja, possuíam hábitos alimentares saudáveis.

PALAVRAS-CHAVE: Nutrição; Consumo Alimentar; Estado Nutricional

NUTRITIONAL PROFILE OF COLLABORATORS OF A HIGHER EDUCATION INSTITUTION OF THE STATE OF GOIÁS

ABSTRACT

The Brazilian population has undergone a process of food style change and physical health, which is characterized by changes in the health profile of the population, and the increase in the prevalence of overweight and obesity is one of the main legacies. In the academic environment, as in any other work environment, it is important to know the habits and the food choices of the communities, being overweight can directly affect a people's quality of life, including the health of the worker. The

purpose of this study was to evaluate the nutritional profile of collaborators from a higher education institution. It was a cross-sectional, descriptive study that investigated the nutritional status of 45 employees and a frequency of consumption of certain groups of foods. The Food Frequency Questionnaire (FFQ) and Body Mass Index (BMI) were used as research tools. The results of the BMI assessment showed the prevalence of overweight in 58% of the total interviewed employees. It was possible to identify that only 29% (n = 13) of the participants performed physical activities and 71% (n = 32) declared to be sedentary, this factor may be determinant for increased rates of overweight and obesity. Regarding the habitual consumption of food, it was observed that a large part of the employees consume fruits, vegetables, legumes and legumes daily, that is, they have healthy eating habits.

PALAVRAS-CHAVE: Nutrition; Food Consumption; Nutritional status

¹ Acadêmicas do Curso de Nutrição da Faculdade União de Goyazes

² Orientadora: Prof. Ms. do Curso de Nutrição da Faculdade União de Goyazes

1. INTRODUÇÃO

A população brasileira tem passado por um processo de mudanças no padrão nutricional, determinado principalmente por alterações na estrutura da dieta e na composição corporal dos indivíduos, associados a fatores como estilo de vida, prática de atividades físicas, condições econômicas, sociais e demográficas. Tais alterações refletem na saúde da população, aumentando os casos de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, síndrome metabólica, entre outros (SOUZA, 2010).

Em resposta às modificações no padrão de comportamento alimentar e da drástica redução na prática de atividades físicas, a transição nutricional trouxe mudanças do perfil de saúde da população brasileira, sendo que o aumento das prevalências do sobrepeso e obesidade são os principais legados desta transição (GIGANTE et al, 1997, MARINHO et al, 2003, COUTINHO, 2008).

A pesquisa de vigilância de fatores de risco e de proteção para doenças crônicas não transmissíveis (VIGITEL) apontou que mais da metade da população brasileira encontra-se com excesso de peso (53,8%) e que destes, 18,6% estão com obesidade, sendo estes considerados um problema de saúde pública (BRASIL, 2016).

No ambiente acadêmico assim como em qualquer outro ambiente de trabalho é interessante conhecer os hábitos e escolhas alimentares dos colaboradores já que, o excesso de peso e a obesidade vão repercutir diretamente sobre a qualidade de vida das pessoas, inclusive sobre a saúde do trabalhador. Condições de trabalho, longas jornadas, salário, estresse, sedentarismo, alimentos disponibilizados, infraestrutura, são também fortes condicionantes que podem limitar ou apoiar o indivíduo na modificação de comportamentos alimentares (WIER et al, 2006).

A utilização do local de trabalho como uma plataforma de sensibilização pode demonstrar eficácia na adoção dos hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis, por parte dos trabalhadores, além de ser considerado local estratégico para atividades de promoção à saúde, uma vez que grande parte da parcela da população adulta permanece no trabalho aproximadamente um terço do dia, permitindo atingir grupos específicos de indivíduos que de outra forma, não participariam de uma ação de promoção da saúde, e funciona ainda como veículo de transmissão da mensagem às suas famílias e comunidade (SILVA, 2009).

A antropometria é considerada um método viável para estudos populacionais, por avaliar o estado nutricional dos indivíduos de forma não invasiva, com baixo custo e necessidade de poucos equipamentos. A utilização do Índice de Massa Corporal (IMC) é o mais comum, apesar de não distinguir massa gorda e massa magra e não fornecer quantidade precisa de gordura corporal possui a capacidade de predição de riscos de morbimortalidade especialmente em seus limites extremos (BRASIL, 2011).

A análise das escolhas alimentares dos indivíduos também é considerada um passo fundamental na avaliação da saúde de coletividades. Os instrumentos para avaliação da dieta devem levar em conta a extensa variabilidade da ingestão dietética dos indivíduos e grupos humanos, adequando ao que melhor atende cada situação.

Intervenções educativas de saúde parecem ter um impacto positivo na promoção de consumo de alimentos saudáveis, porém a adesão a novos hábitos alimentares varia de acordo com o grau de motivação de cada indivíduo, apesar de o conhecimento nutricional ser um fator predisponente para a melhoria das práticas alimentares, ele por si só não é suficiente para induzir mudanças no comportamento alimentar (KAUFER-HOWITZ et al, 2015).

O estado nutricional de um indivíduo é determinado pelos processos orgânico-sociais a que ele está exposto, surgindo da interação entre a satisfação das necessidades nutricionais obtidas pelo consumo e utilização dos nutrientes e pelo posicionamento do indivíduo na estrutura social (BRASIL, 1990).

As mudanças alimentares realizadas com indivíduos devem ser pensadas de maneira que evidencie a reeducação alimentar com base na variedade, qualidade e quantidade de alimentos e nutrientes. É importante conhecer o estado nutricional dos trabalhadores para que desta forma possam ser discutidos os motivos que influenciaram para o excesso de peso e/ou comorbidades e para que sejam estimulados hábitos alimentares saudáveis com objetivo de reduzir o número de doenças associadas à alimentação, prevenir e reduzir outras comorbidades e contribuir para a qualidade de vida, rendimento no trabalho e envelhecimento mais saudável para estes indivíduos e/ou coletividades.

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

Analisar o perfil nutricional dos colaboradores de uma Instituição de Ensino Superior (IES) do estado de Goiás.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conhecer os hábitos alimentares dos colaboradores da Instituição de Ensino Superior (IES) estudada;
- Identificar a frequência de consumo de grupos alimentares dos colaboradores da IES;
- Analisar o perfil antropométrico dos colaboradores de acordo com os padrões de índice de massa corporal (IMC).

3. METODOLOGIA

Tratou-se de um estudo transversal, descritivo de abordagem quantitativa. A escolha desta metodologia deu-se pela necessidade de conhecer o perfil dietético dos colaboradores da IES estudada a partir do índice de massa corporal (IMC) e escolhas alimentares. O estudo foi realizado em uma IES localizada em Trindade, no estado de Goiás.

A instituição conta com 183 colaboradores, os participantes foram selecionados de caráter não probabilístico por acessibilidade/conveniência. A pesquisa foi composta por docentes e técnico-administrativos da IES estudada que estavam de acordo com os critérios de inclusão: livre aceitação em participar, e que estivessem desempenhando a função na IES estudada por um período mínimo de seis meses. Critérios de exclusão: colaboradores que estavam de férias e/ou que não aceitaram participar da pesquisa.

A abordagem dos participantes ocorreu através de visita aos departamentos em horário de trabalho, de forma direta, com autorização dos responsáveis de cada setor, onde foi realizada apresentação pessoal e objetivo do projeto e o convite verbal para participação, os colaboradores que aceitaram participar, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (ANEXO I) em duas vias, e os

dados foram coletados imediatamente no local através de preenchimento de anamnese (ANEXO II) e aferição de peso e altura.

3.1. COLETA DE DADOS

3.1.1. ANAMNESE

A anamnese aplicada com os entrevistados tratou-se de um questionário rápido e objetivo para coleta de informações do paciente com foco principal na alimentação, preferências alimentares, alergias ou intolerâncias, frequência de consumo de grupos de alimentos específicos, local das refeições, histórico de doenças pessoais, antecedentes familiares, e dados antropométricos, como aferição de peso e altura que foram elucidados nos resultados, outros dados como aferição de circunferências e exames bioquímicos presentes na anamnese aplicada não foram utilizados neste estudo.

3.1.2. DADOS ANTROPOMÉTRICOS

A coleta de dados antropométricos ocorreu na IES estudada, e compreendeu aferição de peso, altura dos indivíduos e cálculo de Índice de Massa Corporal (IMC).

O peso foi aferido em balança digital de vidro temperado, com capacidade máxima de 180 kg. Os indivíduos participantes estiveram descalço, com roupas leves, posicionados no centro da balança, com os dois pés apoiados na plataforma e o peso distribuído em ambos os pés, em posição anatômica com face voltada para o horizonte e postura ereta (MARTORELL et al, 1991).

A estatura foi aferida utilizando parede ou porta sem rodapé, onde a fita métrica foi afixada a 50 cm do chão. Os participantes foram posicionados de pé, eretos, com os braços estendidos ao longo do corpo, face voltada para o horizonte, com os calcanhares, ombros e nádegas em contato com a parede ou porta, e com os pés unidos, formando um ângulo reto com as pernas (WHO, 1997).

O índice de massa corporal (IMC) foi calculado a partir das medidas de peso e de altura utilizando-se a fórmula abaixo e classificado segundo a Tabela 1.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

Tabela 1. Classificação do Índice de Massa Corporal.

IMC (kg/m ²)	Classificação
> 16	Magreza grau III (grave)
16 – 16,9	Magreza grau II (moderada)
17 – 18,4	Magreza grau I (leve)
18,5 – 24,9	Eutrófico
25 – 29,9	Sobrepeso
30 – 34,9	Obesidade grau I
35 – 39,9	Obesidade grau II
≥ 40	Obesidade grau III

World Health Organization (WHO), 1997.

3.1.3. CONSUMO ALIMENTAR

O consumo alimentar foi avaliado através do Questionário de Frequência Alimentar (QFA) presente na anamnese aplicada (ANEXO I).

O Questionário de Frequência Alimentar (QFA) é considerado o mais prático e informativo método de avaliação em estudos que investigam a associação entre o consumo dietético e a ocorrência de desfechos clínicos, principalmente de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), sobrepeso e obesidade. É um instrumento de investigação, que contém uma lista ou relação dos alimentos básicos ou grupos de alimentos, onde o indivíduo deve registrar a frequência habitual em que os alimentos são consumidos. É um método retrospectivo que possibilita a coleta e análise de informações semiquantitativas, quantitativas e qualitativas (FISBERG, 2008; LIMA, 2007).

3.1.4. ANÁLISE DE DADOS

Os dados foram digitados no programa Microsoft Office Excel 2007 e as análises descritivas foram realizadas com o auxílio do recurso de cálculos do Windows.

Os dados descritivos foram apresentados por meio de frequências e médias e foram comparados a partir do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014).

3.1.5. ASPECTOS ÉTICOS

Esta pesquisa está inserida no projeto “Acompanhamento do estado nutricional em colaboradores de uma Instituição de Ensino Superior do estado de Goiás”, que foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade União de Goyazes e aprovada pelo protocolo 3.314.571 (ANEXO III).

Foram obedecidos os princípios e postulados éticos, com vistas a evitar qualquer possível risco e/ou constrangimento ao participante, de acordo com a Resolução CNS nº 466/2012 (BRASIL, 2012). Ao aceitar participar desta pesquisa, os colaboradores assinaram, juntamente com os pesquisadores, duas vias do TCLE (ANEXO I).

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O tempo para a coleta de dados da amostra foi de uma semana durante o mês de maio de 2019, a análise de dados compreendeu 24% (n=45) dos colaboradores da IES estudada, todos das áreas técnico-administrativas que estiveram dentro dos critérios de inclusão do estudo, sendo estes 76% (n=34) do sexo feminino e 24% (n=11) do sexo masculino, com idade predominante entre 18 e 45 anos. Não foi possível a participação dos docentes da instituição devido à incompatibilidade de horários.

Os principais objetivos dos participantes em uma consulta nutricional identificados foram, perda de peso 38% (n=17), seguido por mudanças de hábitos alimentares 22% (n=10) e ganho de massa corporal 20% (n=9). O que demonstra que a procura pelo auxílio dietético com nutricionista vem crescendo nos últimos anos, juntamente com o crescimento da obesidade da população. Fato este que se deve em grande parte à transição nutricional pela qual a sociedade está passando, a população dispõe cada vez menos de tempo para realizar as suas refeições, o que torna o ato de alimentar-se uma rotina e não um prazer, o que reflete na saúde, quando não adequada nutricionalmente (LOTTEBERG, 2009).

Dentre os indivíduos participantes 36% (n=16) relataram ingerir bebidas alcoólicas, 4% (n=2) fazem uso de tabaco e 24% (n=11) disseram ser ex-tabagistas. A pesquisa de VIGITEL demonstrou que houve uma redução nos índices de consumo de álcool e uso de tabaco, com relação ao tabaco os dados condizem com

os resultados desta análise, porém com relação ao consumo de álcool o consumo ainda é excessivo (BRASIL, 2016).

Com relação ao hábito intestinal, apenas 7% (n=3) dos entrevistados declararam sofrer obstipação, enquanto 93% (n=42) possuem hábito intestinal saudável.

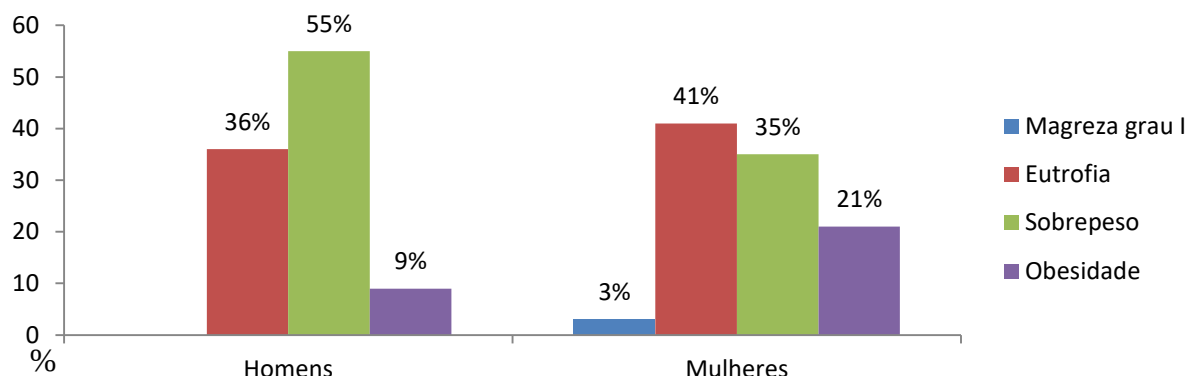
Quando questionados sobre históricos de doenças, 66% (n=30) declaram não existir nenhum histórico, 9% (n=4) apresentam anemia, 8% (n=4) hipertensão arterial, 8% (n=4) doenças respiratórias, 7% (n=3) possuem hipertireodismo, e 2% (n=1) são portadores de diabetes mellitus tipo 2, dentre os entrevistados não foi constatada associação de doenças crônicas não transmissíveis, porém, podem estar em risco nutricional quando associado ao excesso de peso e sedentarismo.

Foi possível identificar que apenas 29% (n=13) dos participantes realizavam atividades físicas e 71% (n=32) declararam ser sedentários, tal fator pode ser determinante para aumento dos índices de sobrepeso e obesidade. Sabe-se que profissionais que praticam exercício têm mais disposição para o trabalho, faltam menos por motivos de doença e podem ter melhor relacionamento interpessoal. O estresse interfere no rendimento físico e intelectual e a prática de exercício diminui essa sensação através da liberação de serotonina, hormônio ligado a sensação de bem-estar (SANCTIS et al, 2008).

4.1. CARACTERIZAÇÃO DO IMC

O estado nutricional segundo diagnóstico obtido pelo Índice de Massa Corporal (IMC), apresentou uma média de peso de 71,9 kg e altura 1,65 m² entre os entrevistados, e apresentaram média de IMC em 26,4 kg/m² sendo classificado em sobrepeso (WHO, 1997).

Ao analisar de forma detalhada o IMC dos participantes, observou-se em estado de eutrofia 36% (n=4) homens e 41% (n=14) mulheres, 55% (n=6) dos homens e 35% (n=12) das mulheres estavam com sobrepeso, a obesidade esteve presente em 9% (n=1) dos homens e 21% (n=7) das mulheres, e 3% (n=1) das mulheres apresentaram IMC de magreza grau I apesar deste não apresentar nenhum sinal de desnutrição clínico. Estes dados podem ser visualizados no gráfico 1 abaixo.

Gráfico 1. Classificação de IMC por sexo feminino

No Brasil, tem-se observado o aumento da prevalência do sobrepeso e obesidade nas últimas décadas. A pesquisa de vigilância de fatores de risco e de proteção para doenças crônicas não transmissíveis (VIGITEL) demonstrou que o excesso de peso entre os brasileiros cresceu 26,3% em dez anos, passando de 42,6% em 2006 para 53,8% em 2016 com prevalência nos homens, além disso, evidenciou que 19,6% das mulheres e 18,1% dos homens brasileiros estão obesos. No presente estudo, 58% do total de colaboradores entrevistados apresentaram excesso de peso, incluindo sobrepeso e obesidade, tais valores são superiores aos dados da população brasileira em geral (BRASIL, 2016).

Alguns estudos brasileiros com grupos de trabalhadores têm encontrado prevalências de sobrepeso e/ou obesidade, que pode ser justificado em parte, pelo tipo de trabalho realizado sendo mais ou menos ativo e pela faixa etária dos trabalhadores. Em estudo realizado com trabalhadores de empresa de tecnologia (atividade laboral sedentária) foi encontrada prevalência de 54,3% de sobrepeso na população, sendo esses com idade média de 38,9 anos (SCARPARO et al, 2010).

Outra pesquisa realizada com colaboradores de um *Call Center* em São Paulo observou-se que entre os entrevistados 48,2% dos homens apresentavam sobrepeso, em comparação com 29,8% de mulheres nessa mesma classificação. Nessa população, com idade média de 28,9 anos, foi observado que 51% dos homens e 48% das mulheres relataram aumento de peso após iniciar as atividades laborais como atendente de central telefônica (CRISTOFOLETTI et al, 2006). Estes dados confirmam o aumento de peso entre adultos no Brasil e na classe trabalhadora.

4.2. CARACTERIZAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR

A análise do questionário de frequência alimentar aplicada demonstrou uma prevalência de 3 a 4 refeições, sendo café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar. Estas refeições foram realizadas na maioria 78% (n=35) em casa e no trabalho (restaurante) 29% (n=13) declararam possuir alguma intolerância ou alergia alimentar (camarão, lactose e/ou glúten).

De acordo com os dados coletados, 38% (n=17) dos entrevistados ingerem quantidade inferior a 1 litro de água por dia, 31% (n=14) ingerem entre 1,5 e 2,0 litros e os outros 31% (n=14) declaram ingerir de 2,0 a 3,0 litros por dia. A quantidade de água a ser ingerida por dia depende de uma série de fatores como idade, peso, atividade física que realiza e até mesmo clima e temperatura do ambiente onde o indivíduo vive, o Ministério da Saúde recomenda a ingestão de 2,0 a 3,0 litros de água por dia para indivíduos que não praticam atividades físicas, portanto, conclui-se que a maioria dos entrevistados ingere quantidade inferior as recomendações. (BRASIL, 2014).

A maioria dos participantes 80% (n=36) declarou ingerir café diariamente, tal pratica pode trazer diversos benefícios ao organismo como, por exemplo, acelerar o metabolismo e auxiliar na queima de gorduras por meio da ativação do sistema nervoso simpático e oxidação lipídica, além de diminuir os riscos de diabetes mellitus tipo 2 de acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes, porém, é necessário um estudo mais aprofundado sobre as formas de preparo do café para avaliar o real beneficio para estes participantes (BRASIL,2015).

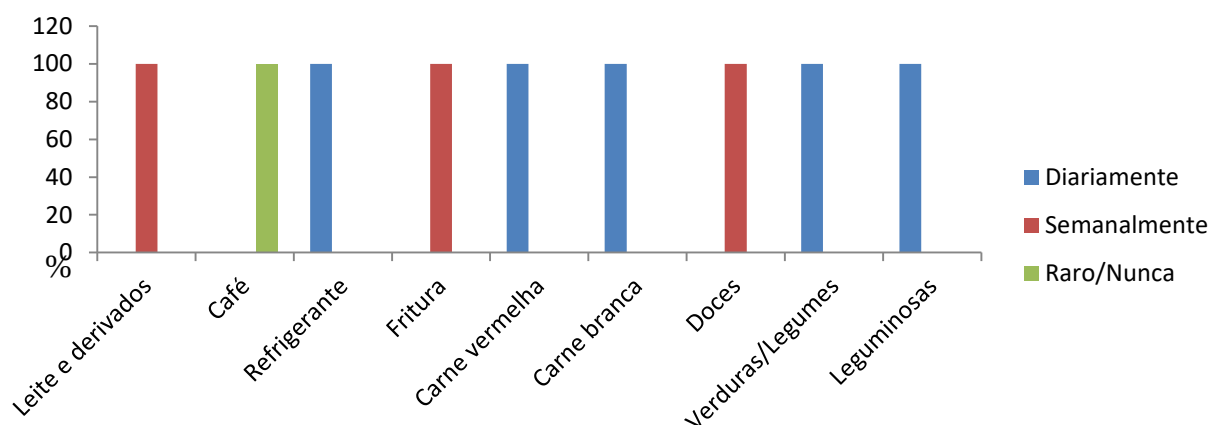
Com base nos dados da pesquisa VIGITEL, a população brasileira na ultima década demonstrou o aumento no consumo de frutas, legumes e verduras, e a população passou a realizar mais atividades físicas por lazer, ocorreu também à redução no consumo de refrigerantes e sucos industrializados, porém, apesar destes dados importantes os índices de sobrepeso e obesidade continuam crescendo no País.

Os dados coletados nesta amostra demonstram que a maioria da população estudada consome diariamente leguminosas (feijão), verduras, legumes e frutas, e o consumo de refrigerantes e doces ocorre em grande parte uma vez por semana, o que condiz com os dados apresentados pela VIGITEL, evidenciando a

conscientização da população sobre a importância de buscar uma alimentação saudável (BRASIL, 2016).

O questionário de frequência alimentar foi analisado segundo os resultados de IMC, para verificar possível associação entre consumo alimentar e a classificação de IMC dos entrevistados.

Gráfico 2. Frequência de Consumo Alimentar de indivíduos de acordo com a classificação de IMC - Magreza grau I



De acordo com o Questionário de Frequência Alimentar (QFA) o participante classificado com magreza grau I (GRÁFICO 2), ingeria frutas, verduras/legumes e leguminosas diariamente, apresentava consumo adequado de carnes brancas e vermelhas, entretanto declarou ingerir diariamente refrigerantes, que contém grandes quantidades de açúcar podendo contribuir para aumento dos níveis de glicose do sangue, além de ingerir com frequência considerável frituras e doces o que pode ser prejudicial para a saúde.

Os dados coletados demonstraram que os grupos classificados como eutrofos (GRÁFICO 3) e sobrepeso (GRÁFICO 4) na maioria ingeriam frutas, verduras/legumes e leguminosas (feijão) diariamente além de apresentarem um adequado consumo de carnes vermelha e branca, foi evidenciado também a prevalência de consumo de doces diariamente em ambas as classificações, e o consumo semanal de frituras e refrigerantes.

O aumento do consumo de alimentos ricos em gorduras, açúcares e alimentos refinados, e reduzidos em carboidratos complexos e fibras e a redução progressiva da prática de atividade física, contribuíram para o aumento da incidência de obesidade e outras comorbidades nas últimas décadas (MARCONDELLI et al, 2008).

Gráfico 3. Frequência de Consumo Alimentar de indivíduos de acordo com a classificação de IMC - Eutróficos.

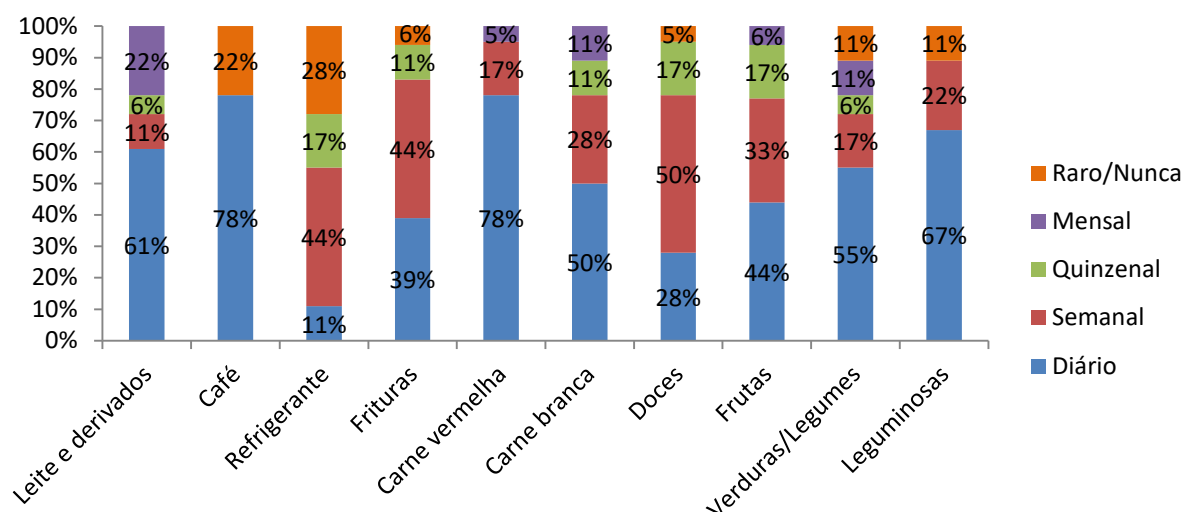


Gráfico 4. Frequência de Consumo Alimentar de indivíduos de acordo com a classificação de IMC - Sobrepeso

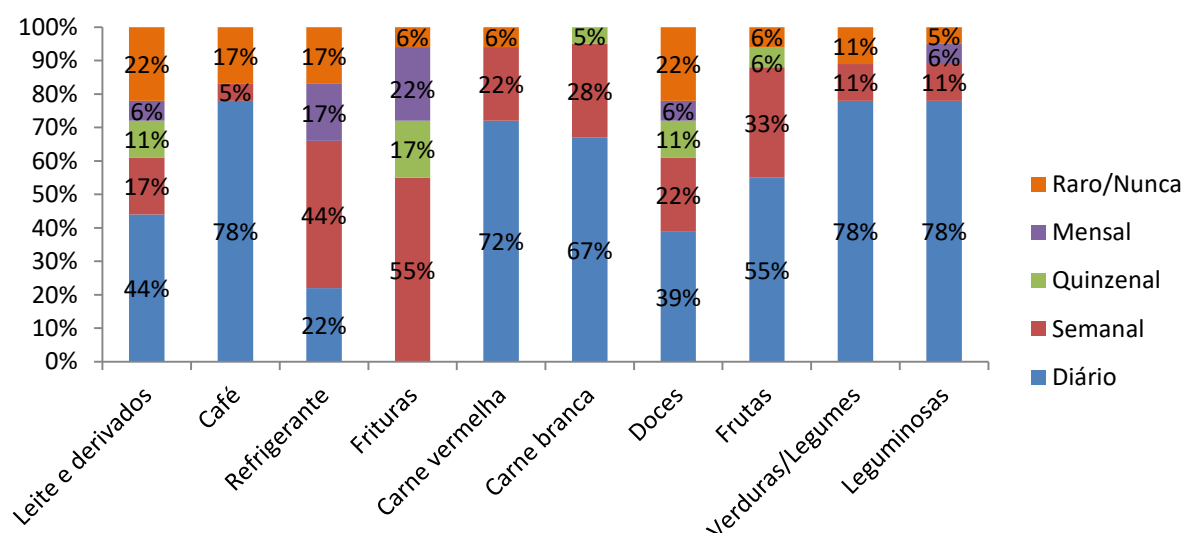
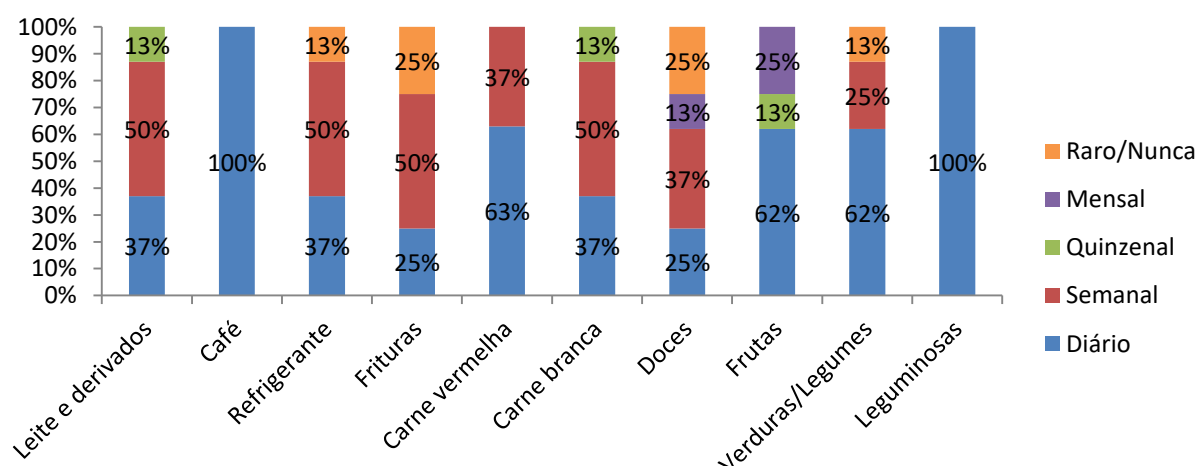


Gráfico 5. Frequência de Consumo Alimentar de indivíduos de acordo com a classificação de IMC - Obesidade



Os participantes da pesquisa classificados com obesidade (GRÁFICO 5), assim como os demais entrevistados, declararam ingerir quantidade satisfatória de frutas, verduras/legumes e leguminosas (feijão) diariamente, bem como consumo adequado de carne vermelha, o consumo de carne branca, refrigerantes e doces ocorreu com mais frequência semanalmente nesse grupo.

Ao verificar de forma observacional a associação entre o estado nutricional e o consumo alimentar por grupos dos participantes não foi encontrado resultados significativos entre as variáveis, uma vez que os grupos de eutróficos, sobrepeso e obesidade apresentaram a mesma prevalência de consumo de frituras, refrigerantes e doces semanalmente, e de frutas, verduras, legumes e leguminosas diariamente.

Segundo recomendações da Organização das Nações Unidas sobre Alimentos e Agricultura (FAO) e da Organização Mundial da Saúde (OMS), o consumo mínimo de frutas, verduras e legumes deve ser de 400 g/dia ou o equivalente a cinco porções (WHO, 2003). O Guia Alimentar para a População Brasileira enfatiza que a alimentação deve ser baseada em alimentos frescos (frutas, carnes, legumes) e minimamente processada (arroz, feijão e frutas secas), contraindicando produtos ultraprocessados, essas recomendações visam reduzir os riscos de doenças crônicas não transmissíveis e também a prevenção e a correção de várias deficiências de micronutrientes (BRASIL, 2014).

5. CONCLUSÃO

Os resultados obtidos pelo estudo evidenciaram a predominância de colaboradores com excesso de peso dentro da instituição estudada, principalmente entre as mulheres. Entretanto, é importante lembrar que apesar de ser um método amplamente utilizado em estudos epidemiológicos para grandes populações, o índice de massa corporal (IMC) deve ser utilizado com cautela, por não ser uma ferramenta unicamente confiável.

Com relação ao consumo alimentar, conclui-se que a maioria dos entrevistados possui bons hábitos alimentares, têm percepção de quais alimentos são benéficos para a saúde e os riscos que uma alimentação rica em açúcar e alimentos industrializados pode causar ao organismo, contudo é importante sempre realizar ações que tragam informações e continue incentivando a manutenção de

hábitos saudáveis, para reduzir os índices de excesso de peso no ambiente estudado.

Utilizar o ambiente de trabalho como local de estímulo ao hábito de alimentação e estilo de vida saudável é importante, pois, além de cuidar da saúde dos funcionários é também uma forma de alcançar o desenvolvimento e a produtividade da empresa e de seus colaboradores, um benefício recíproco para os dois lados.

Os dados coletados podem servir de base para campanhas de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) com finalidade de promover ações que incentivem a adoção de hábitos alimentares saudáveis, e inclusão de atividades físicas ao estilo de vida dos indivíduos, além de contribuir para os estudos de vigilância alimentar e nutricional.

6. REFERÊNCIAS

Brasil, Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. 156 p – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

Brasil. Ministério da Saúde. **Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde**. Normatécnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN. Brasília: Ministério da Saúde; 2011.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. **Vigitel Brasil 2016: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília, 2016.

Coutinho, J.G. et al. **A desnutrição e obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única da nutrição**. Caderno Saúde Pública, nº 24, p. S332- S340, 2008

Cristofolletti MF, Souza MFM, Cardoso MA, Rocha LE. **Prevalência de sobrepeso, obesidade e obesidade abdominal em operadores de duas centrais de atendimento telefônico de São Paulo**. Saúde Ética Justiça;11(1/2):19-28; 2006.

Fisberg RM, Colucci ACA, Morimoto JM, Marchioni DML. **Questionário de frequência alimentar para adultos com base em estudo populacional**. Rev Saúde Pública. 2008; p. 550-554.

Gigante, D.P. et al. **Prevalência de obesidade em adultos e seus fatores de risco**. Rev. Saúde Pública, ed.31, p. 236- 246, 1997.

Kac, G. (org.) **Epidemiologia nutricional**. Rio de Janeiro. 1º edição Editora Fiocruz/Atheneu, 2007.

Kaufer-Horwitz M, Villa M, Pedraza J Domínguez G, J Vázquez-Velázquez V, Méndez JP; **Knowledge of appropriate foods and beverages needed for weight loss and diet of patients in an Obesity Clinic.** European Journal of Clinical Nutrition, Jan;69(1):68-72, 2015.

Lima F.E.L, Slater B., Latorre M.R.D.O., Fisberg R.M. **Validade de um questionário quantitativo de frequência alimentar desenvolvido para população feminina no nordeste do Brasil.**Revista Brasileira de Epidemiologia. 2007; p. 483-49

Lottenberg, A. M. P. **Importância da gordura alimentar na prevenção e no controle de distúrbios metabólicos e da doença cardiovascular;** Arquivo Brasileiro de Endocrinologia Metabólica. São Paulo; v. 53, p. 595-607, 2009.

Marcondelli, P. COSTA, T. H. M. SCHMITZ, B. A. S. **Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde.** Revista de Nutrição, Campinas, p.39-47, jan./fev., 2008

Marinho, S.P. **Obesidade em adultos de segmentos pauperizados da sociedade.** Revista de Nutrição, ed. 16 p.195-201, 2003.

Martorell, R. Timothy G. Lohman A. F. **Anthropometric Standardization Reference Manual.** Champaign Ill: Human Kinetics Books, 1991

Mendonça de Deus R. **Impacto de intervenção nutricional sobre o perfil alimentar e antropométrico de usuárias do Programa Academia da Saúde.** Ciência & Saúde Coletiva, 20(6):1937-1946, 2015.

Sanctis, F. Uemura, C. E. Nishimura, C. C. Viebig, R. F. **Atividade física corporativa: colaborações para a saúde do trabalhador.** Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 125 - Octubre de 2008.

Scarparo ALS, Amaro FS, Oliveira AB. **Caracterização e avaliação antropométrica dos trabalhadores dos restaurantes universitários da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.** Revista do Hospital de Clínicas e da Faculdade de Medicina Pública;30(3):247-51, 2010.

Souza, E. B. **Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores.** Cadernos Centro Universitário de Volta Redonda (UniFOA), edição nº 13, Rio de Janeiro, 2010.

Vitolo, M. R. **Nutrição da gestação ao envelhecimento.** 2º edição, 568p. Editora Rubio, Rio de Janeiro, 2014.

Wier M. F., Ariens GA, Dekkers JC, Hendriksen IJ, Pronk NP, Smid T, et al. **A randomized controlled trial of a distance counselling lifestyle programme for weight control among and overweight working population.** BMC Public Health; 6:140, 2006.

World Health Organization (WHO). **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation.** Geneva; 2003.

World Health Organization (WHO); **Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO expert committee.** Geneva, 1997.

Anexo I. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE

Prezado(a) você está sendo convidado(a) para participar da pesquisa intitulada **Acompanhamento do estado nutricional em colaboradores de uma instituição de ensino superior do estado de Goiás**, que tem como objetivo avaliar e conhecer os hábitos alimentares e de saúde de colaboradores de uma Instituição de Ensino Superior do estado de Goiás.

Se você aceitar participar deste estudo será realizada avaliação do estado nutricional (com aferição de medidas antropométricas – peso, altura e dobras cutâneas) e entrevista sobre hábitos alimentares e de saúde. Sua participação não é obrigatória e seu nome não será divulgado, os dados agrupados poderão ser publicados em revistas e eventos científicos.

É importante que você entenda que não terá nenhuma despesa para participar da pesquisa bem como nada será pago por sua participação, pois ela é voluntária. Você poderá buscar indenização caso haja danos comprovados em função da sua participação na pesquisa.

Sua participação terá como benefício direto em conhecer seu atual estado nutricional e receberá orientações acerca do seu diagnóstico nutricional, atividades de ginástica laboral e, caso necessário encaminhamento a clínica escola de Nutrição. Esperamos que os conhecimentos vindos deste estudo tragam informações importantes sobre o estado nutricional e a concepção de saúde de colaboradores de uma Instituição de Ensino Superior da área da saúde. A pesquisa oferece riscos mínimos (associados a possíveis constrangimentos) e qualquer dano ou risco será de responsabilidade dos pesquisadores e você terá assistência imediata (por meio do encaminhamento para o atendimento psicossocial na Faculdade União de Goyazes) e o livre direito de desistir da pesquisa em qualquer momento.

Em caso de dúvida você poderá procurar a pesquisadora responsável e o Comitê de Ética em pesquisa da Faculdade União de Goyazes - FUG, nos endereços abaixo. Esse termo de consentimento livre e esclarecido será assinado em duas vias, uma ficará com o voluntário, e a outra com o pesquisador.

Conforme a informações acima concordo em participar da pesquisa.

Trindade, Goiás, ____ de _____ de 2019

.

Assinatura do participante



Assinatura do pesquisador
responsável

Endereço do pesquisador responsável e Comitê de ética: Faculdade União de Goyazes – FUG, Rodovia GO-060, 3184 – Laguna Park, Trindade – GO CEP 75380-000. Telefone: (62) 3506-9300.

Pesquisadora Responsável: Msc. Bibiana Arantes Moraes. Telefone: (64) 981257650, caso necessário realizar chamada a cobrar adicionando o DDD 9090.

Anexo II. Modelo de anamnese utilizada.

Anamnese Clínico Nutricional para Adulto e Idoso

1 - Dados de identificação:

Nome:

Data da consulta:

Sexo: () F () M

Data de nascimento:

Idade:

Profissão:

Telefone para contato:

Objetivo da nutricional:

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

Bebidas alcoólicas: S () N ()

Já fez cirurgia:

Pirose: S () N ()

Refluxo: S () N ()

Diarreia: S () N ()

Edema: S () N ()

Obstipação: S () N ()

Boca seca: S () N ()

Cefaléia: S () N ()

Apetite:

Tempo:

Tipo: _____ Frequência: _____

Possui lesões ou problemas na pele, cabelo ou unha?

Insônia: S () N ()

Estresse: S () N ()

Cansaço: S () N ()

Ansiedade: S () N ()

Frequência: _____ Consistência: _____

Vertigem: S () N ()

Náusea: S () N ()

Diurese: S () N () Coloração:

4 – História alimentar

Nº refeições/dia: () D () LM () A () LT () J () C

Intolerância/alergia alimentar: () S () N Qual?

Onde faz as refeições:

Quem faz as compras da casa:

Quem prepara as refeições:

Tabus/Aversões/Preferências:

Preferência alimentar, qual:

Uso de suplemento alimentar? N () S () qual:

Ingestão hídrica:

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

5 – Atividade física

Frequência:

Tipo:

Duração:

6 – Medicações

7 – Avaliação antropométrica:

Peso atual:

Peso ideal:

Estatura:

IMC:

Classificação do IMC:

Circunferências:		
CC (cintura)	CQ (quadril)	
CA (abdome)	CB (braço)	CP (panturrilha , para idosos)
DCSE (subescapular)	DCT (tricipital)	DCC (coxa medial)
DCSI (supra ilíaca)	DCA (abdominal)	DCPe(peitoral)
DCAM (axilar média)		
Somatório das 7 dobras	% de gordura corporal	Classificação do % de gordura:

Você se interesse em acompanhar os exames bioquímicos?

8 - Exames bioquímicos:

Tipo de exame	Data	Data	Data
Glicose ⁷⁰ - 99mg			
Colesterol ¹ < 200mg			
HDL [↑] 40mg			
LDL <130mg			
Tg < 150mg			

11 – Questionário de frequência alimentar:

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

Anexo III. Protocolo de aprovação Comitê de Ética e Pesquisa

FACULDADE UNIÃO DE
GOYAZES



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: ACOMPANHAMENTO DO ESTADO NUTRICIONAL EM COLABORADORES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DO ESTADO DE GOIÁS.

Pesquisador: BIBIANA ARANTES MORAES

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 10723119.7.0000.9067

Instituição Proponente: Centro de Estudos Octávio Dias de Oliveira

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.314.571

Apresentação do Projeto:

Título do projeto: ACOMPANHAMENTO DO ESTADO NUTRICIONAL EM COLABORADORES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DO ESTADO DE GOIÁS.

Pesquisador responsável: BIBIANA ARANTES MORAES

Instituição proponente: Centro de Estudos Octávio Dias de Oliveira

Projeto para conclusão de curso de graduação em nutrição onde visam acompanhar o estado nutricional dos colaboradores de uma instituição de ensino superior, determinar o perfil nutricional e influenciar de maneira positiva seus hábitos e escolhas alimentares, através de atividades de educação alimentar e nutricional (EAN), para melhorar o estado nutricional dos indivíduos e melhorar a qualidade de vida. Os atores-sociais serão selecionados de caráter não probabilístico por acessibilidade/conveniência, de forma intencional. Serão compostos por docentes e técnicos-administrativos da IES estudada. Espera-se que 15% da população seja composto no estudo, estratificada por função e sexo.: Este projeto será descritivo, de abordagem quanti-qualitativa. Os funcionários da IES estudada serão convidados a participar do projeto de extensão da Faculdade União de Goyazes (FUG). Após o aceite, serão informados quanto a necessidade de assinatura de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) em duas vias. Os participantes do estudo que aceitarem participar da pesquisa assinarão, juntamente com o pesquisador, duas vias do TCLE.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

- Acompanhar o estado nutricional de colaboradores de uma Instituição de Ensino Superior (IES) do estado de Goiás.

Objetivo Secundário:

- Avaliar dados antropométricos de funcionários da IES estudada.
- Conhecer os hábitos alimentares dos colaboradores da IES estudada.
- Conhecer as motivações das escolhas alimentares dos funcionários.
- Conhecer as percepções de saúde para os colaboradores da IES.
- Diagnosticar o estado nutricional dos colaboradores que participarão da pesquisa.
- Realizar atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) e ginástica laboral com os colaboradores da IES.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

A pesquisa oferece riscos mínimos (associados a possíveis constrangimentos) e qualquer dano ou risco será de responsabilidade dos pesquisadores e você terá assistência imediata (por meio do encaminhamento para o atendimento psicossocial na Faculdade União de Goyazes) e

Endereço: Rodovia GO 060, Km 19, nº 3184
Bairro: Setor Laguna Parque
UF: GO **Município:** TRINDADE
Telefone: (62)3506-9300

CEP: 75.393-363

Página 1 de 02

E-mail: cep@fug.edu.br

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES



o livre direito de desistir da pesquisa em qualquer momento.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Pesquisa relevante, onde a comunidade pesquisada será beneficiada

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os termos apresentados foram: PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1311634.pdf; carta_encaminhamento.pdf; orcamento_projeto.pdf; TCLE.pdf; Cronograma_projeto.pdf; Projeto.pdf; termo_compromisso.pdf; Coleta_Dados_Anamnese.docx; folhaDeRosto.pdf Corretos

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Aprovado.

Considerações Finais a critério do CEP:

Informamos que o Comitê de Ética em Pesquisa/CEP-FUG considera o presente protocolo APROVADO, o mesmo foi considerado em acordo com os princípios éticos vigentes. Reiteramos a importância deste Parecer Consubstanciado, e lembramos que o(a) pesquisador(a) responsável deverá encaminhar ao CEP-FUG o Relatório Final baseado na conclusão do estudo e na incidência de publicações decorrentes deste, de acordo com o disposto na Resolução CNS n. 466/12. O prazo para entrega do Relatório é de até 30 dias após o encerramento da pesquisa.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1311634.pdf	23/04/2019 12:41:45		Aceito
Outros	carta_encaminhamento.pdf	23/04/2019 12:40:21	NATANNY ELLEN ALVES DE	Aceito
Orçamento	orcamento_projeto.pdf	23/04/2019 12:38:48	NATANNY ELLEN ALVES DE	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	23/04/2019 12:35:28	NATANNY ELLEN ALVES DE OLIVEIRA	Aceito
Cronograma	Cronograma_projeto.pdf	23/04/2019 12:33:02	NATANNY ELLEN ALVES DE	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.pdf	23/04/2019 12:31:52	NATANNY ELLEN ALVES DE OLIVEIRA	Aceito
Declaração de Pesquisadores	termo_compromisso.pdf	27/03/2019 16:05:53	NATANNY ELLEN ALVES DE	Aceito
Outros	Coleta_Dados_Anamnese.docx	25/03/2019 15:47:39	NATANNY ELLEN ALVES DE	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRosto.pdf	15/03/2019 14:55:05	NATANNY ELLEN ALVES DE	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

TRINDADE, 09 de Maio de 2019

Assinado por:
ALLISSON FILIPE LOPES MARTINS
(Coordenador(a))

Endereço: Rodovia GO 060, Km 19, nº 3184

Bairro: Setor Laguna Parque

UF: GO **Município:** TRINDADE

Telefone: (62)3506-9300

CEP: 75.393-363

E-mail: cep@fug.edu.br

Página 2 de 02