

Avaliação do estado nutricional e hábito alimentar de funcionários de uma instituição de ensino superior do oeste de Santa Catarina

Evaluation of nutritional status and the food habits of officials of a university institution in the west of Santa Catarina

Elione Tonini*

Ana Maria Broll**

Elizabeth Nappi Corrêa***

268

Resumo

Este estudo teve por objetivo avaliar o estado nutricional e o hábito alimentar dos funcionários de uma instituição de ensino superior do oeste de Santa Catarina. O estudo descritivo foi desenvolvido no segundo semestre de 2008, na cidade de Chapecó-SC, Brasil. A amostra foi composta por 15% da população a ser investigada, divididos entre docentes e técnicos-administrativos. Um questionário, composto por 6 questões, foi aplicado abordando os hábitos alimentares; além disso, foram coletados dados antropométricos (peso e altura) para cálculo do Índice de Massa Corporal e posterior classificação do estado nutricional. A média de idade foi de 33,7 anos ($\pm 10,6$), apresentando uma prevalência de sobrepeso e obesidade, entre docentes e técnicos-administrativos, de 39,3%. Dos entrevistados, 87,6% trabalham 40 horas semanais, permanecendo dois ou mais turnos na instituição. Constatou-se também que os alimentos mais consumidos foram lanches assados, refeições salgadas, café preto e refrigerante, consumidos por 40% ou mais dos pesquisados. Com relação à qualidade da alimentação realizada no local de trabalho, apenas 10,8% dos entrevistados consideram sua alimentação adequada. Concluiu-se que a maioria dos funcionários entrevistados está insatisfeita com a alimentação servida nos espaços de comercialização do *campus*. Como sugestões para a melhoria foi apontado que a disponibilidade de uma maior variedade de alimentos considerados saudáveis, a diversificação dos locais de comercialização e a potencialização da feira agroecológica seriam boas alternativas, além da presença de nutricionista como fator decisivo na qualidade da alimentação servida.

Palavras-chave: Saúde do Trabalhador. Hábitos Alimentares. Estado Nutricional. Consumo Alimentar.

Abstract

This study has for aim to value the nutritional status and the food habits of the officials of an highest school institution in the west of Santa Catarina. The descriptive study, was developed in the second semester of 2008, in Chapecó-SC city. The example was compost by 15% of the population to be investigated, divided between teachers and administrative technical. A questionnaire compost by 6 questions, was applied approaching the food habits, also anthropometric data (weight and height) was collected to calculate the Body Mass Index and subsequent classification of the nutritional status. The average age of the interviewed public was 33.7 years (± 10.6), showing more people with obesity and overweight, between the teaches and the administrative technical of 39.3%. Of the interviewed, 87.6% work 40 hours weekly, staying 2 or more turns in the institution. It was also found that the more consumed food by the interviewed was roast snacks, salty meals black coffee and soda, consumed by 40% or more of the interviewed. With the respect of the alimentation quality did in the work place, only 10.8% of the interviewed consider the alimentation adequate. Concluding, that most of the interviewed officials are unsatisfied with the food served in the commercialization areas in the campus. As improvement suggestions was appointed that the availability of a greater variety of foods considered healthy, the diversification of the commercialization areas and the "potencialização" of the "agroecologia" fair, would be good alternatives, beside the presence of a professional nutritionist as a decisive factor in the quality of food served.

Keywords: Occupational Health. Food Habits. Nutritional Status. Food Consumption.

* Nutricionista. Sociedade Hospitalar Comunitária e Beneficente de Nonoai-RS, Brasil. Especialista em Nutrição Humana – UNOCHA-PECÓ. E-mail: elione@unochapeco.edu.br

** Nutricionista. Prefeitura Municipal de Santa Terezinha do Progresso-SC, Brasil.

*** Nutricionista. Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Nutrição da UFSC. Mestre em Nutrição – Metabolismo e Dietética da UFSC.

As autoras declaram não haver conflitos de interesse.

INTRODUÇÃO

A Saúde do Trabalhador constitui uma área da saúde pública que tem como principal objetivo realizar intervenções e estudos entre as relações do trabalho e saúde. O objetivo é a promoção e a proteção da saúde do trabalhador, que vêm sendo desenvolvidas por meio de ações de vigilância dos riscos para melhores condições de trabalho, diminuindo, dessa forma, os possíveis agravos à saúde¹.

A atenção à saúde do trabalhador deve ser adequada e concedida de uma forma geral¹; principalmente, em um sistema social no qual a grande maioria da população dispõe da sua própria força de trabalho e das relações biopsicossociais para garantir sua subsistência, o corpo é visto fundamentalmente como instrumento de trabalho. A doença representa, então, uma dupla ameaça por afetar tanto a saúde como a capacidade produtiva, e entende-se que sem saúde não há qualidade de vida².

Os problemas com a saúde do trabalhador ocorrem, principalmente, em função da grande competitividade observada nos dias atuais no mercado de trabalho, da má alimentação, do sedentarismo, e nesse meio, também, evidencia-se que muitas empresas já estão se conscientizando para a melhoria da qualidade de vida e das condições de trabalho dos seus empregados, tornando-se um investimento necessário³.

A alimentação do trabalhador deve garantir as necessidades calóricas e também possibilitar melhores condições de saúde e qualidade de vida aos indivíduos³. Dentre os aspectos que devem ser considerados na alimentação do trabalhador a saúde biopsicossocial, a capacidade de trabalho, a capacidade de estudo o lazer e a longevidade merecem destaque. Quando essa alimentação se apresenta inadequada, a capacidade de trabalho e a produtividade podem estar reduzidas⁴.

O recente processo dinâmico e complexo de mudanças nos padrões alimentares, nutricionais, demográficos e epidemiológicos está associado a altas prevalências de sobrepeso e obesidade, sendo um panorama da transição nutricional que vem ocorrendo nas últimas décadas⁵. Essa transição nutricional caracteriza-se pela redução na prevalência de desnutrição com aumento na prevalência de sobrepeso

e obesidade, ocorrendo esse processo em todas as populações⁶.

O estado nutricional é resultado do equilíbrio entre o suprimento de nutrientes e o gasto ou necessidade energética do organismo⁷. À medida que a prevalência de obesidade está aumentando, muitos esforços têm sido realizados com o objetivo de quantificar a variação de peso nos indivíduos e na população⁸. Nesse contexto, avaliar o estado nutricional consiste na utilização de procedimentos de diagnóstico que possibilitam verificar as proporções corporais do indivíduo, com a identificação de grupos de risco⁹.

Nessa avaliação do estado nutricional, a antropometria, por ser um método não invasivo, de baixo custo e que necessita de poucos equipamentos, é considerado um método viável para utilizar em estudos populacionais¹⁰. Um dos métodos mais utilizados é o Índice de Massa Corporal (IMC), apesar de não fazer distinção entre massa gorda e massa magra e não fornecer uma indicação precisa da quantidade de gordura corporal⁸. Mesmo sendo apenas um indicador de proporções corporais, o IMC tem capacidade de predição de riscos de morbimortalidade, especialmente em seus limites extremos¹¹.

Ao observa-se que vários problemas causados à saúde têm ligação direta com a alimentação inadequada, assim como a fatores que de uma forma ou outra acabam afetando o bom desempenho das atividades diárias, percebe-se a importância da aquisição de hábitos alimentares saudáveis, visando principalmente à reeducação alimentar. Dessa forma, no dia a dia, os cuidados básicos com a saúde acabam ficando de lado; a falta de tempo, ou de condições financeiras são os quesitos mais mencionados para justificar os maus hábitos alimentares e descuido com a saúde de forma geral⁴.

Portanto, uma alimentação adequada requer informações e mudança de hábitos e atitudes que só um processo educativo pode proporcionar³.

Nesse sentido, a educação alimentar deve ser pensada como um instrumento eficaz para evidenciar a importância da alimentação para a saúde e os comprometimentos que poderão surgir em função de uma alimentação inadequada.

Uma melhor qualidade de vida do trabalhador representa maior produtividade e maiores oportunidades de desenvolvimento que se relacionam, também, com uma alimentação adequada¹².

O ambiente de trabalho é reconhecido como um local estratégico de promoção da saúde e alimentação saudável. A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera que o local de trabalho deve dar a oportunidade e estimular os trabalhadores a fazerem escolhas saudáveis¹³.

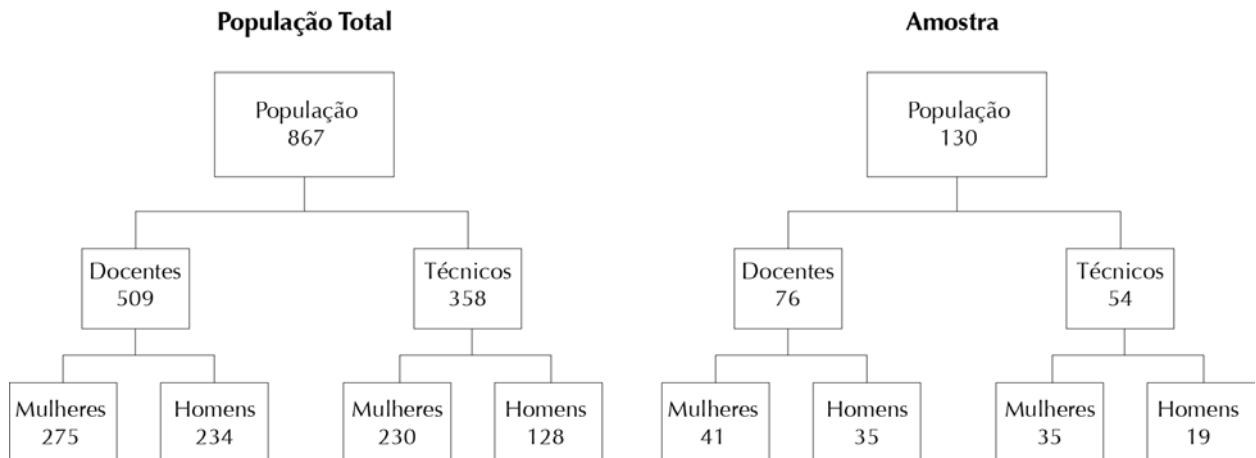
No objetivo de conhecer o perfil nutricional e de consumo alimentar dos funcionários de uma instituição de ensino superior no oeste de Santa Catarina, foi realizada a presente investigação.

MÉTODO

O estudo de natureza descritiva e exploratória com abordagem híbrida (quanti e qualitativa) foi desenvolvido no segundo semestre de 2008, em uma instituição de ensino superior no oeste de Santa Catarina, na cidade de Chapecó.

A amostra desta pesquisa foi de caráter não probabilístico por acessibilidade / conveniência, de forma intencional¹⁴, na qual foram selecionados docentes e técnicos-administrativos disponíveis nos dias de coleta, composta de forma igualitária entre as Coordenadorias e os Centros dentro da Universidade. Foi composta de 15% da população a ser investigada, estratificada por função e sexo, de acordo com a Figura 1:

Figura 1. População total e amostra a ser investigada. Chapecó-SC, Brasil, 2008



Fonte: Dados obtidos no setor de Recursos Humanos da Instituição e adaptados pelas autoras.

Visando a facilitar o acesso aos funcionários em seus locais de trabalho e sua adesão à pesquisa, foi solicitado, junto ao setor de gestão de pessoas, a divulgação do estudo via correio eletrônico, esclarecendo os objetivos da pesquisa. Além disso, foi realizado contato direto com cada setor marcando dia e horário para a coleta de dados, considerando os turnos diferenciados de atendimento dos diversos setores da instituição.

Antes da realização da coleta de dados, foi aplicado um piloto, composto por questionário semiestruturado (contendo dados de identificação, questões sobre os locais de alimentação frequentados no *campus* e os alimentos mais consumidos).

Esse piloto foi realizado com público de características semelhantes ao da amostra da pesquisa. A realização dessa estratégia buscou qualificar o instrumento de coleta de dados, tornando-o mais compreensível à população-alvo.

Os funcionários que participaram da pesquisa foram abordados em seus setores no horário de trabalho. Essa abordagem foi realizada de forma direta, com autorização dos responsáveis de cada setor. Após a apresentação pessoal e explicação do objetivo da pesquisa, foi entregue o questionário, que foi respondido diretamente pelo funcionário. Esse instrumento de coleta de dados continha informações sobre os turnos de trabalho, os locais de realização das refeições na

instituição, os alimentos mais consumidos durante o expediente de trabalho e sobre a opinião referente às opções disponíveis dentro do *campus*.

Para a coleta dos dados antropométricos, foram utilizados os seguintes equipamentos: uma balança com peso máximo de 150 kg e graduação igual a 100 g da marca Mallory e uma fita métrica inelástica de 150 cm, de marca MBZ. Para a realização da avaliação do estado nutricional, foi estabelecido como método o Índice de Massa Corporal (IMC). O diagnóstico do estado nutricional seguiu a classificação estabelecida pela Organização Mundial da Saúde (1995 e 1997).

Na aferição de peso e altura, os entrevistados encontravam-se descalços e vestindo apenas roupas leves, sendo avaliados de pé, com as costas eretas, pernas e calcanhares unidos, braços ao longo do corpo e olhando para frente. Esses mesmos critérios foram estabelecidos no momento da aferição da altura dos indivíduos, ressaltando que ficaram de costas para a fita métrica, fixada à parede em lugar livre de rodapé. As tomadas das medidas antropométricas foram realizadas segundo procedimentos recomendados na literatura¹⁵.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Unochapecó (parecer n. 040/2008). Cada entrevistado foi esclarecido sobre os objetivos da pesquisa, e somente após a assinatura do Termo do Consentimento Livre e Esclarecido foi realizada a coleta de dados.

Este estudo priorizou os técnicos-administrativos e docentes com 30h semanais ou mais de trabalho, excluindo bolsistas e estagiários da Instituição.

As respostas ao questionário foram registradas na forma de banco de dados no programa

SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 15.0. Foram realizadas análises descritivas. Em um primeiro momento, foi realizada análise exploratória dos dados, com base nos modelos estatísticos frequentistas verificando medida de tendência central (média, mediana) e medida de dispersão (desvio-padrão).

Além disso, foi utilizada a técnica proposta por Minayo¹⁶ de análise de conteúdo, com a descrição objetiva, sistemática e quantitativa do conteúdo e posterior interpretação. Nas questões discursivas (a influência da alimentação saudável no bom desempenho das atividades diárias no ambiente de trabalho; e a opinião acerca das opções de alimentação disponíveis dentro do *campus*), as respostas foram categorizadas de acordo com a similaridade funcional das verbalizações de cada um dos entrevistados a respeito de cada tópico em debate; essa similaridade funcional foi estabelecida por meio de critérios semânticos, com a identificação da ideia central das respostas.

Outra etapa da pesquisa foi a realização das entrevistas com os gestores da instituição, de esferas administrativas diferentes, para conhecer a sua percepção quanto aos alimentos servidos nos espaços disponíveis no *campus*.

RESULTADOS

Foram entrevistados 130 funcionários da instituição, e a caracterização da amostra pode ser observada na Tabela 1. Destaca-se que o estado nutricional dos funcionários correspondeu a 1,5% com baixo peso, 59,2% eutróficos, 30% com sobrepeso, 6,2% com obesidade grau I e 3,1 com obesidade grau II.

Tabela 1. Distribuição das variáveis demográficas, nutricionais e relativas ao trabalho de funcionários de uma instituição de ensino superior do oeste de Santa Catarina, Chapecó-SC, Brasil, 2008

Características	Amostra total (n=130) n (%)	Média ±DP	Docentes (n=75) n (%)	Média ±DP	Técnico-administrativos (n=55) n (%)	Média ±DP
Idade (anos)	33,7	±10,6	39,4	±14	23	±4,2
Sexo						
Feminino	76 (58,5)		40 (30,8)		36 (27,7)	
Masculino	54 (41,5)		35 (26,9)		19 (14,6)	

Tabela 1. Distribuição das variáveis demográficas, nutricionais e relativas ao trabalho de funcionários de uma instituição de ensino superior do oeste de Santa Catarina, Chapecó-SC, Brasil, 2008 (continuação)

Turno de trabalho*						
Matutino	2 (1,5)		1 (0,76)		1 (0,76)	
Vespertino	2 (1,5)		1 (0,76)		1 (0,76)	
Noturno	4 (3)		2 (1,5)		2 (1,5)	
Dois ou mais turnos	116 (89,2)		66 (50,8)		50 (38,4)	
Carga horária semanal**						
30h	10 (7,7)		7 (5,4)		3 (2,3)	
35h	3 (2,3)		1 (0,76)		2 (1,5)	
40h	114 (87,6)		64 (49,2)		50 (38,4)	
IMC (kg/m ²)	24,5	±3,87	25,2	±3,9	23,6	±3,6
Classificação do IMC						
Baixo peso	2 (1,5)		0		2 (1,5)	
Eutrofia	77 (59,2)		41 (31,5)		36 (27,7)	
Sobrepeso	39 (30)		25 (19,2)		14 (10,8)	
Obesidade I	8 (6,2)		5 (3,8)		3 (2,3)	
Obesidade II	4 (3,1)		4 (3,1)		0	

* 6 (4,6%) Docentes não responderam.

** 2 (1,5%) Técnicos-Administrativos e 2 (1,5%) Docentes não responderam.

Com relação à realização das refeições dentro do *campus*, os locais de comercialização de alimentos na instituição, citados na Tabela 2, foram descritos / classificados como: *restaurante* (onde são comercializadas refeições salgadas a quilo no horário do almoço e lanches prontos e preparados no local), *lancheonete 1* (onde é realizada a comercialização de lanches prontos, além

de doces e bebidas em geral), *lancheonete 2* (onde são comercializados lanches prontos, preparações feitas na hora, doces e bebidas em geral), *preparação caseira* (lanches e marmitas trazidas de casa e consumidos no de trabalho); foram caracterizados como *outros* os entrevistados que fazem suas refeições em opções diferentes das descritas anteriormente.

Tabela 2. Locais de realização das refeições pelos funcionários da instituição de ensino superior do oeste de Santa Catarina, Chapecó-SC, Brasil, 2008

Local	Total		Docentes		Técnicos	
	n	%	n	%	n	%
Restaurante	74	56,9	49	37,7	25	19,2
Lancheonete 1	31	23,8	4	3,2	27	20,8
Lancheonete 2	45	34,6	34	26,3	11	8,5
Preparações caseiras	34	26,2	11	8,5	23	17,7
Outros	21	16,2	14	10,8	7	5,4

Uma das questões abordadas está relacionada ao tipo de alimentos consumidos no horário de trabalho. Esses resultados estão descritos na Tabela 3.

Tabela 3. Ranking dos alimentos mais consumidos pelos funcionários de uma instituição de ensino superior do oeste de Santa Catarina, Chapecó-SC, Brasil, 2008

Alimento ou bebida	n	%
Lanche Assado	72	55,4
Refeição salgada*	57	43,8
Café puro	54	41,5
Refrigerante	49	37,7
Lanche Frito	38	29,2
Verduras / Legumes	33	25,4
Suco Natural	31	23,8
Doces	26	20,0
Frutas	25	19,2
Bolacha	24	18,5
Sanduíche natural	15	11,5
Café com leite	13	10,0
Outros	10	7,7
Chocolate Quente	6	4,6

* Alimentos geralmente consumidos no almoço, refeição tradicional.

Tabela 4. Opinião sobre como a alimentação saudável pode influenciar no bom desempenho das atividades diárias, entre trabalhadores de uma instituição de ensino superior do oeste de Santa Catarina, Chapecó-SC, Brasil, 2008

Ideia central (frequência das respostas)	Trechos do discurso dos sujeitos
Qualidade de vida (n. 56 – 43%)	<i>Estar bem alimentado, no sentido da qualidade e não da quantidade, significa melhor bem-estar. (E 46)</i> <i>Auxiliam na saúde física, mental e na qualidade de vida. (E 56)</i>
Manutenção e funcionamento do organismo (n. 33 – 25,8%)	<i>Alimentos gordurosos possuem a tendência de originar desconfortos gástricos, dores de cabeça etc. Alimentos integrais, salada de frutas, por exemplo, são leves e adequados para situação de stress. (E 54)</i> <i>Porque nosso sistema funciona de forma a interdependência, assim se nossa alimentação não for saudável, conseqüentemente, outras funções para atividades físicas, intelectuais também podem ficar comprometidas. (E 58)</i>
Desempenho das atividades no trabalho (n. 34 – 26,1%)	<i>Uma alimentação saudável influencia diretamente nosso desempenho físico, mental. Quando não me alimento saudavelmente sinto-me indisposta, sem energia, diminuindo meu desempenho profissional. (E 91)</i> <i>Pois a alimentação condiciona ao profissional / estudante estar ou não disposto e ativo durante o trabalho ou aula. (E 136)</i>

Com relação à qualidade da alimentação realizada no local de trabalho, 47,7% dos entrevistados a consideraram parcialmente adequada, 39,2% acreditam que não é adequada, 10,8% adequada, e 2,3% não opinaram.

Desses mesmos entrevistados, quando questionados como uma alimentação saudável pode influenciar no bom desempenho de suas atividades diárias no ambiente de trabalho, foram observadas as seguintes categorias de respostas, agrupadas em três ideias centrais, que estão relacionadas com a *qualidade de vida do indivíduo*, a importância para a *manutenção e funcionamento do organismo* e o bom *desempenho das atividades no trabalho*. Na Tabela 4 são apresentadas as ideias centrais e discursos dos sujeitos com as representações sociais que expressam as opiniões dos entrevistados sobre a questão abordada.

As falas dos entrevistados são apresentadas ao longo do texto por meio de recortes identificados com a letra E (entrevistado) seguida de número.

Merece destaque o fato de que alguns entrevistados apresentaram mais de uma ideia central, além disso, alguns entrevistados não responderam esse questionamento.

Ainda acerca desse tema, os entrevistados foram questionados sobre o porquê de suas respostas e qual a sugestão oferecida para possíveis mudanças sobre a qualidade da alimentação disponibilizada dentro do *campus*. Com base nos resultados obtidos,

foi construída a Tabela 5. As categorias foram agrupadas conforme as seguintes ideias centrais: *custo e tempo*, *qualidade técnica na produção e armazenamento* e *composição / variedade das opções*, apresentando as ideias centrais e discursos dos sujeitos.

Tabela 5. Opinião dos entrevistados sobre as opções de alimentações disponibilizadas no *campus* de uma instituição de ensino superior do oeste de Santa Catarina, Chapecó-SC, 2008

Ideia central (frequência das respostas)	Trechos do discurso dos sujeitos
Custo e tempo (n. 11 – 8,4%)	<i>Tem alguns tipos de alimentos bons, porém muito caros, muita gente acaba optando por alguns lanches menos saudáveis por conta do valor.</i> (E 79) <i>Muita fritura, poucas opções, valores altos e pouco tempo para retornar para casa.</i> (E 93) <i>Apesar de alguns locais do campus oferecer uma alimentação saudável, ela é relativamente “cara”, o que onera nosso bolso, fazendo com que, muitas vezes, optamos por um lanche mais barato e menos saudável.</i> (E 91)
Qualidade técnica na produção e armazenamento (n. 10 – 7,6%)	<i>As condições de higiene são questionáveis.</i> (E 63) <i>Você não sabe a maneira que é preparada e como eles são armazenados.</i> (E 73) <i>Restaurantes não possuem alimentação balanceada por nutricionista, formas de manipulação e armazenamento não adequados.</i> (E 65)
Composição / variedade das opções (n. 53 – 40,7%)	<i>São regulares devido à falta de alimentação saudável, isto é, frutas, sucos, menos gordura.</i> (E 106) <i>Nas cantinas os lanches são sempre os mesmos e também poucas opções.</i> (E 6) <i>No dia que acontece a feirinha você tem mais diversidade de salgados, integrais e assados, assim como sucos naturais.</i> (E 55)

Vale ressaltar que a categoria *composição / variedade das opções* apresentou dualidade nas respostas, pois 46 entrevistados acreditam que existem dificuldades de opções, como nas citações descritas na Tabela 5. Entretanto, 7 indivíduos acreditam ser um ponto positivo as opções disponibilizadas de alimentação no *campus*, como o expressado por esse entrevistado:

Embora não utilize alimentos aqui, sei pelas colegas que tem uma variedade

que permite fazer uma refeição adequada. (E 1)

Dando continuidade à temática referente às opções de alimentação disponibilizadas no *campus*, estão descritas, na Tabela 6, as sugestões dos entrevistados para a melhoria da alimentação, tendo como ideias centrais: *composição / variedade das opções*, *qualidade técnica na produção e armazenamento* e *diferentes estabelecimentos*.

Tabela 6. Sugestão dos entrevistados sobre as opções de alimentações disponibilizadas no campus de uma instituição de ensino superior do oeste de Santa Catarina, Chapecó-SC, 2008

Ideia central (frequência das respostas)	Trechos do discurso dos sujeitos
Composição / variedade das opções (n. 57 – 43,8%)	<p><i>Mais variedades de lanches naturais.</i> (E 13)</p> <p><i>Comidas e lanches mais leves com mais opções de frutas.</i> (E 85)</p> <p><i>Menos massa, amidos, mais opções de verduras e frutas. Menos gordura.</i> (E 50)</p>
Qualidade técnica na produção e armazenamento (n. 18 – 13,8%)	<p><i>Criar espaços que valorizem uma boa alimentação, incentivando a troca de alimentos prejudiciais à saúde por saudáveis. Utilizar o curso de nutrição como referência.</i> (E 109)</p> <p><i>Qualidade e não só quantidade, lanches mais leves, higiene.</i> (E 42)</p> <p><i>Sendo a Universidade o espaço de transformação, sugiro que viabilize cardápio balanceado com sugestão dos cursos de nutrição e gastronomia, que podem inovar em cardápios atraentes.</i> (E 57)</p>
Diferentes estabelecimentos (n. 17 – 13%)	<p><i>Restaurante Universitário, com valor acessível aos funcionários e acadêmicos.</i> (E 100)</p> <p><i>Aumentar os dias de funcionamentos da feira agroecológica.</i> (E 7)</p> <p><i>Restaurante e lancheria voltada para os funcionários.</i> (E 80)</p>

Na entrevista realizada com os gestores de esferas administrativas diferentes dentro da instituição, procurou-se saber qual a percepção quanto aos alimentos servidos nos espaços disponíveis na instituição. Observa-se que as respostas apontam resultados semelhantes aos obtidos com os funcionários. Nesse caso, o Gestor 1 relatou que uma boa alimentação tem influência no bom desempenho tanto pessoal como nas atividades desenvolvidas no trabalho. Salientou, ainda, ter expectativa com relação ao novo restaurante dentro da Universidade, que pode ser gerenciado pelo curso de Nutrição, fazendo controle de qualidade e conservação dos alimentos, o que, atualmente, não é feito.

Na entrevista com o Gestor 2, foi verificado que este acredita que existe pouca criatividade nos lanches oferecidos. Outros pontos enfatizados foram o controle da produção, a falta de higiene nos ambientes, o que acaba refletindo na qualidade dos produtos oferecidos.

O relato do Gestor 3 ressalta a existência de muitos lanches fritos e assados, alimentos poucos saudáveis para quem permanece o dia todo nos espaços da instituição. Quando se pensa em fazer uma reeducação alimentar, dificilmente en-

contram-se lanches naturais. Além do mais, relata que o custo é alto das opções disponibilizadas no campus.

DISCUSSÃO

No Brasil, tem-se observado um aumento da prevalência do sobrepeso e obesidade nas últimas décadas. Em pesquisas realizadas em âmbito nacional, foram encontradas as seguintes prevalências de excesso de peso entre os homens: 18,5% (ENDEF – Estudo Nacional de Despesa Familiar 1974/1975), 29,9% (PNSN – Pesquisa Nacional sobre Saúde e Nutrição 1989), 41,4% (POF – Pesquisa de Orçamento Familiar de 2002/2003) e 50,1% (POF de 2008/2009). Nessas mesmas pesquisas, as prevalências de excesso de peso entre as encontradas entre as mulheres foram de 28,7%, 41,4%, 40,9% e 48%, respectivamente¹⁷.

No presente estudo, 39,3% dos funcionários encontravam-se com excesso de peso, incluindo sobrepeso e obesidade. Mesmo elevada a prevalência de excesso de peso encontrada na pesquisa, esses são inferiores aos dados da população brasileira em geral.

Vários estudos, no Brasil, têm sido realizados com grupos de trabalhadores específicos,

encontrando diferentes prevalências de sobrepeso, em parte justificada pelo tipo de exercício profissional realizado, mais ou menos ativo, e pela faixa etária dos trabalhadores.

Considerando trabalhadores com atividades laborais menos ativas, foi encontrado que, entre atendentes de *Call center* de São Paulo, 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% relataram aumento de peso após iniciar as atividades laborais como atendente de central telefônica¹⁸. 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 anos¹⁹. Esses dados confirmam a tendência atual de aumento do peso entre adultos.

Para trabalhadores com atividade física ocupacional mais intensa, as pesquisas apresentam, de modo geral, prevalências menores de excesso de peso. Em pesquisa realizada com metalúrgicos do Rio de Janeiro, foi encontrado sobrepeso em 44,6%, com idade média de 34,6 anos²⁰. Já em trabalhadores da construção civil (97% do sexo masculino), foi observada prevalência de 39,6% de sobrepeso²¹.

Em outras pesquisas que consideraram atividades laborais mistas entre os pesquisados, as prevalências de excesso de peso encontradas não diferiam muito das outras publicações. Estudo realizado com 2574 industriários de Santa Catarina, sendo 53% com menos de 30 anos de idade, foi encontrada prevalência de 36,8% de excesso de peso (42,9% entre as mulheres e 26,9% entre os homens)²². Entre trabalhadores de indústria metal mecânica de Santa Catarina (84,8% do sexo masculino), foi encontrada prevalência de 53% de excesso de peso. A população de estudo foi composta por trabalhadores administrativos e da produção, tendo média de idade de 34,5 anos²³.

Em outras pesquisas que consideram o mesmo tipo de ambiente (instituição de ensino superior), prevalências superiores aos achados deste estudo foram encontrados. Em professores universitários de Brasília, a prevalência de obesidade foi em torno de 50%¹¹. Na região sul do País,

servidores de uma universidade pública de Santa Catarina apresentaram prevalências de 63,3% de sobrepeso entre os homens e 49,7% entre as mulheres. Destaca-se o fato de que a idade média da população deste estudo foi superior aos nossos achados, correspondendo a 43,62 e 46,88 anos para mulheres e homens, respectivamente²⁴.

Segundo Stefani²⁵, o crescimento da obesidade é um fenômeno contemporâneo, que afeta populações de países desenvolvidos ou não, e se relaciona com mudanças de diversas naturezas, envolvendo automação crescente do mundo da produção, novos padrões e comportamentos alimentares, influenciados pelo crescimento da indústria de alimentos, pelo ritmo urbano dos *fast food* e, até mesmo, pela patente violência urbana que invade o cotidiano, obrigando as pessoas a exercerem cada vez menos atividades que consomem energia, como se deslocar e ir a pé ao trabalho.

Os entrevistados que fizeram parte desse estudo, na sua maioria, são docentes e técnicos-administrativos que trabalham dois ou mais turnos, desse modo fazendo pelo menos uma refeição dentro da instituição de ensino. De modo geral, a maioria da população adulta passa pelo menos 40 horas semanais em suas atividades laborais, e é importante a implantação de estratégias de estimula a alimentação saudável e combate obesidade nos locais de trabalho²⁶.

Os quatro tipos de alimentos mais consumidos pelos entrevistados foram os lanches assados, refeição salgada, café puro e refrigerante consumidos por quase 40% dos pesquisados. O consumo de refrigerante por trabalhadores no sul do país, em pesquisa nacional realizada entre 2006 e 2008, foi elevado entre a população de estudo. Dos homens, 16,7% ingeriam refrigerante cinco ou mais vezes por semana; entre as mulheres perfil de consumo foi encontrado em 11% dos entrevistados²⁷. Os achados desta pesquisa nos apresentam que 20% dos pesquisados consomem doces durante o dia de trabalho. Dados do sul do país nos mostram que o consumo de doces, balas, bolos e sorvetes 5 ou mais vezes na semana, foi uma realidade para 11,3% homens e 18,5% mulheres participantes da pesquisa²⁷.

Corbellini²⁸, investigando a alimentação do trabalhador, observou que os alimentos tradicionais

da dieta do brasileiro (arroz e feijão) estão perdendo importância, ao contrário dos produtos industrializados como refrigerantes e biscoitos que estão sendo cada vez mais consumidos.

O fato de os funcionários se alimentarem no local de trabalho muitas vezes pode ser explicado por falta de tempo, e assim muitos acabam mudando seus hábitos alimentares, procurando preparações mais calóricas, consideradas mais palatáveis e responsáveis por maior sensação de saciedade.

Isso pode ser explicado pela indústria alimentícia, que oferece cada vez mais opções de alimentos de fácil preparo e alto valor calórico. E os indivíduos, mesmo com a preocupação com a saúde, utilizam cada vez mais esses produtos na sua alimentação cotidiana²⁹. Com a inserção desses produtos, é importante a avaliação dos hábitos alimentares da população com base em estudos dietéticos, e da implementação de programas nutricionais, visando a proporcionar melhores condições de vida para a população estudada³⁰.

No estudo realizado, constatou-se que a maioria dos entrevistados, 86,9%, considera a alimentação realizada no local de trabalho inadequada ou parcialmente adequada. Esse fato apresenta grande relação com a quantidade de alimentos gordurosos, lanches a base de massas e pelas poucas opções de alimentos considerados mais saudáveis e naturais disponíveis nos espaços de alimentação dentro do *campus*, sendo um relato presente em grande parte das entrevistas.

Outro aspecto abordado na pesquisa diz respeito à opinião dos entrevistados sobre as opções de alimentação disponíveis dentro do *campus*: 56,9% dos pesquisados consideram a alimentação regular, 32,3% afirmam que não é adequada, 8,5% acham adequada e 2,3% dos entrevistados não responderam.

Dos 130 funcionários, 95,4% acreditam que a alimentação exerce grande influência no desempenho do trabalho, já 1,5% acreditam que não, ou seja, que o desempenho no trabalho depende de outros fatores, e 3,1% dos entrevistados não souberam responder essa questão.

A alimentação inadequada influencia, de um modo geral, a saúde da população, no bom desempenho das atividades diárias, como citado pelos entrevistados quando questionados se uma alimentação saudável tem influência no

bom desempenho das atividades diárias realizadas no local de trabalho. Corroborando com a opinião dos entrevistados sobre a alimentação inadequada, o reflexo desse comportamento também pode influenciar no desempenho do trabalhador. A obesidade é um dos aspectos que influencia nas relações interpessoais e na execução das atividades laborais, que podem interferir na qualidade de vida do trabalhador obeso³¹.

Durante entrevistas com os gestores, foi observado que eles não estão alheios a essa realidade dentro do *campus*, pois relatam concordância com os entrevistados, de que uma boa alimentação tem influência no desempenho tanto pessoal como nas atividades desenvolvidas no trabalho.

Dados científicos evidenciam constantemente que a alimentação tem um papel importante na promoção de saúde e prevenção de doenças. Hábitos alimentares apropriados, aliados a outros comportamentos de estilo de vida saudável, constituem papéis potencialmente importantes para reduzir os riscos de doenças crônicas e relação direta com a melhora na qualidade de vida dos indivíduos³². Assim, tem-se verificado cada vez mais a importância da avaliação dos hábitos alimentares da população, com foco especial na saúde do trabalhador.

Outro achado relevante diz respeito à preocupação com a qualidade técnica na produção e armazenamento dos produtos alimentícios. Nesse caso, foi apontado pelos entrevistados que deve ser realizado um controle mais rigoroso de higiene dos ambientes e dos alimentos por um responsável técnico, ponto semelhante à visão dos gestores da Instituição, em que foi destacada a falta de controle da produção e de higiene nos ambientes, o que acaba refletindo na qualidade dos produtos oferecidos. Segundo a OMS, as doenças e agravos não transmissíveis resultam de um conjunto de fatores de risco, e alguns desses fatores estão relacionados à alimentação e à atividade física, trazendo impacto na qualidade de vida dos indivíduos³³.

A necessidade de se estabelecer orientações para uma alimentação saudável e qualidade dos alimentos permite que o indivíduo compreenda as características nutricionais do que está consumindo, diminuindo a incidência de doenças relacionadas aos maus hábitos alimentares³⁴.

Outro fato relevante encontrado na pesquisa diz respeito à opinião dos entrevistados sobre as opções de alimentação disponíveis dentro do *campus*: 89,2% dos pesquisados consideram a alimentação inadequada ou regular. Com isso, constata-se uma porcentagem muito pequena de pessoas satisfeitas com a alimentação disponível nos espaços de comercialização dentro da Instituição, representando 8,5%. Isso pode ser reflexo das opções disponíveis, que foram apontadas pelos entrevistados como inadequadas, de acordo com o relato de um entrevistado:

Falta higiene e controle de qualidade, também mais diversidade nas opções. (E130)

Contudo, quando questionados sobre possíveis sugestões para melhorar as opções de alimentação no *campus*, vários pontos são levantados, conforme citados na Tabela 6. Essas sugestões, de maneira geral, destacam a ideia de alimentação mais saudável dentro do *campus*, com oferta de produtos mais naturais, diminuindo a quantidade de gorduras e massas ofertadas, criação de novos espaços para alimentação, como, por exemplo, um Restaurante Universitário com qualidade e controle técnico na produção dos alimentos. Essas sugestões também foram apontadas pelos gestores nas entrevistas realizadas.

REFERÊNCIAS

1. Garcia RWD. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. *Rev Nutr.* 2003;16(4):483-92.
2. IBASE. Instituto Brasileiro de Análises Sociais e Econômicas. Saúde e trabalho no Brasil. Petrópolis (RJ): Vozes; 1982.
3. 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.
4. Vieira SI, Michls G. Guia de alimentação para a qualidade de vida do trabalhador. São Paulo: LTr Editora; 2004.
5. Ell E, Camacho LAB, Chor D. Perfil antropométrico de funcionários de banco estatal no Estado do Rio de Janeiro/Brasil: I índice de massa corporal e fatores sócio-demográficos. *Cad Saúde Pública.* 1999;15(1):113-22.
6. Monteiro CA, Mondini L, Souza AL, Popkin BM. Da desnutrição para a obesidade: a transição nutricional no Brasil. In: Monteiro CA, organizador. Velhos e novos males da saúde do país. São Paulo: Editora Hucitec / Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde, Universidade de São Paulo; 1995. p. 247-55.
7. Engestron EM. SISVAN instrumento para o combate aos distúrbios nutricionais em serviços de saúde: o diagnóstico nutricional. Rio de Janeiro: FIOCRUZ; 2002.
8. James PT, Leach R, Kalamara E, Shayeghi M. The worldwide obesity epidemic. *Obes Res.* 2001;9(Suppl 4):228S-33S.
9. Araujo ACT, Campos JADB. Subsídios para a avaliação do estado nutricional de crianças e adolescentes por meio de indicadores antropométricos. *Alim Nutr.* 2008;19(2):219-25.
10. Gómez-Cabello A, Vicente-Rodríguez G, Albers U, Mata E, Rodríguez-Marroyo JA, Olivares PR, Guso N, Villa G, Aznar S, Gonzalez-Gross M, Casajús JA, Ara I. Harmonization process and reliability assessment of anthropometric measurements in the Elderly EXERNET Multi-Centre Study. *PLoS ONE.* 2012;7(7):e41752.

CONCLUSÃO

Por meio da avaliação nutricional realizada, observou-se uma prevalência considerável de excesso de peso, representando 39,3% da população estudada. Concluiu-se, também, que a maioria dos funcionários entrevistados estão insatisfeitos com a alimentação servida nos espaços de comercialização no *campus*. Mesmo assim, continuam fazendo suas refeições nesses ambientes, apesar de relatarem que o custo, a falta de tempo, a pouca variedade e a incerteza na qualidade higiênica e nutricional dos alimentos são considerados pontos negativos no tocante à alimentação disponibilizada no *campus*. Destaca-se que os alimentos mais citados como de consumo usual pelos entrevistados foram lanches assados, refeições salgadas, café preto e refrigerante, consumidos por 40% ou mais dos pesquisados.

Como sugestões para a melhoria da qualidade da alimentação na instituição, foram declarados: a disponibilização de uma maior variedade de alimentos considerados saudáveis; a diversificação dos locais de comercialização e a potencialização da feira agroecológica. Além disso, também foi sugerida a presença de profissional nutricionista envolvido no processo de alimentação no *campus*.

11. Brasil. Ministério da Saúde. Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde. Norma técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN. Brasília: Ministério da Saúde; 2011.
12. Gouveia EL. Nutrição, saúde e comunidade. Rio de Janeiro: Revinter; 1999.
13. Bandoni DH, Brasil BG, Jaime PC. Programa de Alimentação do Trabalhador: representações sociais de gestores locais. Rev Saúde Pública. 2006;40(5):837-42.
14. Soares JF, Farias AA, César C. Introdução à Estatística. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 1991.
15. Lohman TG, Roche AFE, Martorell R. Anthropometric Standardization Reference Manual. Champaign (IL): Human Kinetics Books; 1991. p. 44-5.
16. Minayo MCS. O desafio do conhecimento. 8a ed. São Paulo: Hucitec; 2004.
17. Brasil. Instituto de Geografia e Estatística – IBGE. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009. Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Rio de Janeiro; 2010.
18. Cristofoletti 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. 2006;11(1/2):19-28.
19. Faggion AS, Monteiro MI. Aspectos nutricionais em trabalhadores de uma empresa de Tecnologia da Informação. In: Mendes RT, Vilarta R, Gutierrez GL, organizadores. Qualidade de Vida e Cultura Alimentar. Campinas (SP): Ipes Editorial; 2009.
20. Castro MBT, Anjos LA, Lourenço PM. Padrão dietético e estado nutricional de operários de uma metalúrgica do Rio de Janeiro, Brasil. Cad Saúde Pública. 2004;20(4):926-34.
21. Fernandes ACP, Vaz AB. Perfil do índice de massa corporal de trabalhadores de uma empresa de construção civil. J Health Sci Inst. 2012;30(2):144-9.
22. Fonseca AS, Blank VLG, Barros MVG, Nahas MV. Percepção de saúde e fatores associados em industriários de Santa Catarina, Brasil. Cad Saúde Pública. 2008;24(3):567-76.
23. Höfelmann DA, Blank N. Excesso de peso entre trabalhadores de uma indústria: prevalência e fatores associados. Rev Bras Epidemiol. 2009;12(4):657-70.
24. Berria J, Petroski EL, Minatto G. Excesso de peso, obesidade abdominal e fatores associados em servidores de uma universidade federal brasileira. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. 2013;15(5):535-50.
25. Stefani MP. Avaliação e Acompanhamento do Estado Nutricional como Suporte e Qualidade de Vida do Trabalhador [dissertação]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 1999.
26. Ribeiro RP, Ribeiro PHV, Marziale MHP, Martins MB, Santos MR. Obesidade e estresse entre trabalhadores de diversos setores de produção: uma revisão integrativa. Acta Paul Enferm. 2011;24(4):577-81.
27. Nahas MV. Estilo de vida e hábitos de lazer dos trabalhadores das indústrias brasileiras: relatório geral. Brasília: SESI/DN; 2009.
28. Coberllini AI. O Programa de Alimentação do trabalhador e estado nutricional do trabalhador na perspectiva da empresa [monografia]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2007.
29. Stolte D, Hennington EA, Bernardes JS. Sentidos da alimentação e da saúde: contribuições para a análise do Programa de Alimentação do Trabalhador. Cad Saúde Pública. 2006;22(9):1915-24.
30. Bispo JS. Perfil alimentar referente ao desjejum de professores da Universidade de Brasília – UNB [dissertação]. Brasília: Universidade de Brasília; 2006.
31. Paixão MPCP, Paixão SJP, Franco LR. Obesidade como fator de risco para acidentes no trabalho. Rev Saúde Pesq. 2009;2(3):379-86.
32. Niero DM. Uma Abordagem Nutricional: para Melhoria da Qualidade de Vida dos Trabalhadores [dissertação]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2004.
33. Sávio KEO, Costa THM, Schmitz BAS, Silva EF. Sexo, renda e escolaridade associados ao nível de atividade física de trabalhadores. Rev Saúde Pública. 2007;42(3):457-63.
34. Cervato AM, Vieira VL. Índices dietéticos na avaliação da qualidade global da dieta. Rev Nutr. 2003 Set;16(3):347-55.

Recebido em: 28 de fevereiro de 2013.
Versão atualizada em: 26 de setembro de 2013.
Aprovado em: 30 de setembro de 2013.