

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DOS FUNCIONÁRIOS DE UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

NUTRITIONAL ASSESSMENT OF EMPLOYEES IN A UNIT OF FOOD AND NUTRITION

Maria Elitta de Sá Ferreira Rodrigues - Discente do curso de Nutrição do UNI-RN
Valtêmia Porpino Gomes Costa – Nutricionista, Mestre em Bioquímica. Docente do UNI-RN

A preocupação com a saúde do operador de UAN começou a surgir no setor de alimentação coletiva a partir de uma maior conscientização da existência de relação das condições de trabalho e saúde com desempenho e produtividade. A presente pesquisa buscou avaliar nutricionalmente os funcionários de uma padaria em Natal-RN, com a finalidade de conhecer o consumo alimentar, o perfil nutricional e se obter o conhecimento sobre o hábito alimentar deste grupo. Foram avaliados 16 funcionários, adultos de 20 a 60 anos de ambos os sexos. Para avaliar o consumo alimentar, utilizou-se o recordatório 24 horas. Em relação a antropometria avaliamos o índice de massa corporal (IMC) de acordo com OMS, 1998. Observou-se, 57% dos funcionários apresentaram eutrofia, 31% sobrepeso e 12% encontra-se com obesidade grau I. Assim, quando avaliado parâmetros do consumo alimentar, percebeu-se um percentual de 75% entre os indivíduos com consumo alimentar acima das suas necessidades energéticas, e 25% com adequado consumo alimentar ao ser calculado o gasto energético total, além disso, a distribuição de macronutrientes mostrou-se insatisfatória, maioria sendo hipoglicídica, hiperprotéica e hiperlipídica. Tendo em vista os parâmetros avaliados, percebeu-se que a maior parte dos entrevistados encontra-se com consumo alimentar inadequado. Com base nos achados da pesquisa, conclui-se que os funcionários precisam melhorar os seus hábitos alimentares. É através dessas análises que podemos identificar as necessidades nutricionais dos indivíduos e implantar programa de educação nutricional a fim de proporcionar uma melhora da qualidade de vida da população.

Palavras – chave: Avaliação nutricional, consumo alimentar, unidades de alimentação e nutrição.

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DOS FUNCIONÁRIOS DE UMA UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

NUTRITIONAL ASSESSMENT OF EMPLOYEES IN A UNIT OF FOOD AND NUTRITION

*Maria Elitta de Sá Ferreira Rodrigues - Discente do curso de Nutrição do UNI-RN
Valtêmia Porpino Gomes Costa – Nutricionista, Mestre em Bioquímica. Docente do UNI-RN*

Concern for the health of the operator UAN began to emerge in the collective power sector from a greater awareness of the existence of a relationship of working conditions and health with performance and productivity. This research was designed to evaluate nutritionally employees of a bakery in Natal -RN, in order to meet food consumption, the nutritional profile and obtain knowledge about the feeding habits of this group. 16 employees, 20 adults were evaluated at 60 years of both sexes. To assess dietary intake, we used the 24h recall. In relation to anthropometry assessed the body mass index (BMI) according to WHO, 1998. Through the findings of the survey, 56% of employees were eutrophic, 31% overweight and 12% is obese - grade I. Thus, when evaluated parameters of food consumption, we felt an incidence of 75% among individuals with food consumption above their energy needs, and 25% with adequate food intake in energy expenditure to be calculated, furthermore, the distribution of macronutrients proved unsatisfactory, most being hypoglycemic, high protein and high fat. Given the parameters evaluated, it was noticed that most of the respondents lies with inadequate food consumption. Based on the research findings, it is concluded that employees need to improve their eating habits. It is through these analyzes that can identify the nutritional needs of individuals and implement nutrition education program in order to provide a better quality of life.

Keywords: nutritional assessment, dietary intake of food and nutrition.

INTRODUÇÃO

Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) é um conjunto de áreas com o objetivo de operacionalizar o provimento nutricional de coletividades. Consiste de um serviço organizado, compreendendo uma sequência e sucessão de atos destinados a fornecer refeições balanceadas dentro dos padrões dietéticos e higiênicos, visando, assim, atender às necessidades nutricionais de seus clientes, de modo que se ajustem aos limites financeiros da Instituição (ABREU; SPINELLI; PINTO, 2011).

A preocupação com a saúde do operador de UAN começou a surgir no setor de alimentação coletiva a partir de uma maior conscientização da existência de relação das condições de trabalho e saúde com desempenho e produtividade (MATOS; PROENÇA, 2003).

Vem sendo discutido o estado nutricional desses trabalhadores, pois pesquisas revelam o alto índice de sobrepeso em operadores de UAN, sugerindo, inclusive, que esse aumento de peso corporal ocorre após o início da atividade neste tipo de unidade, como consequência da natureza do trabalho acompanhada de uma mudança significativa de hábitos alimentares. Salienta-se, ainda, que o excesso de peso pode contribuir para tornar a atividade mais desgastante, gerando uma sobrecarga à coluna vertebral (MATOS; PROENÇA, 2003).

O estudo do estado nutricional deve ser realizado por meio da avaliação nutricional, que compreende a utilização de técnicas apropriadas de antropometria, histórico e exame clínico, bioquímico e dietética. A avaliação dietética tem como objetivo inicial identificar a ingestão alimentar e, posteriormente, avaliá-la em relação às recomendações nutricionais para obtenção de uma dieta equilibrada, permitindo identificar a ingestão deficiente ou excessiva de energia e a disponibilidade e o consumo de alimentos (SILVA; MURA, 2007).

Pois segundo o mesmo é resultado da relação entre o consumo de alimentos e as necessidades energéticas. A avaliação do estado nutricional tem a finalidade de identificar os pacientes em risco, colaborar para a promoção ou recuperação da saúde e monitorar sua evolução (FISBERG; MARCHIONI; COLUCCI, 2009).

A avaliação nutricional é uma abordagem completa realizada pelo nutricionista para definir o estado nutricional utilizando história clínica, social, nutricional e de medicações; exames clínicos; medidas antropométricas e exames laboratoriais. Envolve a interpretação de dados da triagem nutricional e incorpora informações adicionais e têm por finalidade, reunir informações adequadas para fazer um julgamento profissional sobre o estado nutricional. Pode-se considerar a primeira etapa do processo de tratamento nutricional (MAHAN, 2010).

O presente trabalho teve a finalidade de avaliar o estado nutricional e o consumo alimentar dos funcionários de uma UAN.

METODOLOGIA

A pesquisa caracterizou-se como uma pesquisa do tipo transversal, na qual seu propósito será analisar através de um questionário o consumo alimentar e perfil nutricional dos funcionários de uma UAN. Os estudos transversais são feitos para descrever os indivíduos de uma população com relação às suas características pessoais e às suas histórias de exposição a fatores causais suspeitos, em determinado momento (VIEIRA; HOSSNE, 2001). Participaram do estudo funcionários que trabalhavam no período da manhã (n=16), de ambos os sexos de uma UAN.

Os dados foram coletados durante o mês de julho de 2013. A coleta de dados foi realizada na própria unidade. Só fizeram parte da amostra os funcionários que concederam permissão para sua execução, após assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido do participante.

Para coleta de dados foi realizada a avaliação antropométrica através do peso e estatura seguindo a técnica preconizada por Duarte (2007), em seguida calculamos o IMC e utilizamos como referência o parâmetro da OMS (1998). E para avaliação da ingestão dietética foi realizado o inquérito recordatório 24 horas. Onde foi aplicado apenas um questionário 24 horas com cada funcionário, devido a deficiência de tempo dos mesmos. A verificação da adequação dos macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídeos) foi feita com base nas recomendações encontradas no Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2005).

Para cálculo das necessidades calóricas diárias, foi utilizado FAO/OMS (1985) levando em conta o peso, faixa etária, sexo e fator de atividade.

As análises da composição dietética foram realizadas por meio da tabela Tucunduva (2002), caracterizando o quantitativo de consumo destes indivíduos.

O processamento e análise dos dados foram analisados e traduzidos em gráficos, para expressão dos resultados foi utilizado como ferramenta de tabulação o software Excel 2010.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com os dados encontrados, observou-se que 50% (n=8) eram participantes do sexo masculino e 50% (n=8) do sexo feminino.

Em um estudo realizado com 50 indivíduos adultos por Viana et al. (2007), identificou-se que 64,2% eram do gênero feminino e 35,8% do gênero masculino. Bonomo et al. (2003), em seu estudo com uma amostra de 546 indivíduos, sendo essa composta por 55,7% do gênero feminino e 44,3% do gênero masculino.

De acordo com a classificação do índice de massa corporal (IMC) pela OMS, os participantes do estudo em questão encontram-se com eutrofia (57%), seguindo com sobrepeso (31%), obesidade grau I (12%) (gráfico 1).

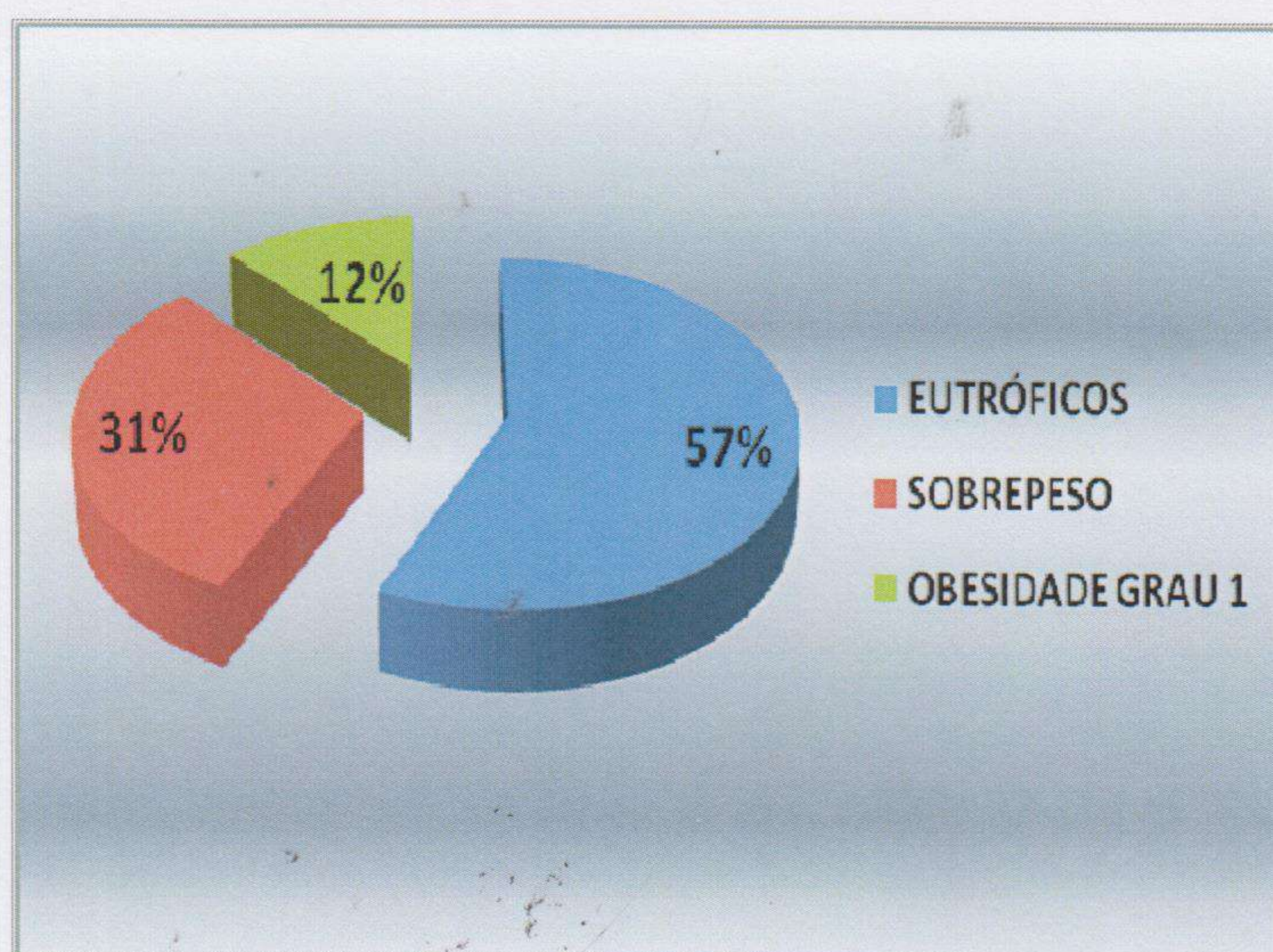


Gráfico 1: Distribuição percentual segundo a classificação do IMC dos funcionários de uma UAN da cidade de Natal-RN

Fonte: Dados da pesquisa (2013)

Em uma pesquisa com conglomerados de 250 domicílios em adultos residentes de Brasília, constatou-se que 52% dos indivíduos encontravam-se com IMC dentro do normal, 33% com sobrepeso e 15% eram obesos (THOMAS; SILVA; COSTA, 2013).

De acordo com Anselmo et al. (1992) com 144 indivíduos adultos onde foi composto por grupos etários de 18 a 29 anos, o IMC encontrado foi mais alto em homens do que nas mulheres, mas nos grupos de mais idade, os valores do índice não são diferentes entre os sexos.

Segundo Scarparo et al (2010), as mudanças nos hábitos alimentares após o início das atividades nas unidade de alimentação coletiva pode ser considerada um dos fatores relacionados ao aumento de sobrepeso e obesidade dos funcionários.

Atualmente o sobrepeso e a obesidade estão crescendo devido às alterações do comportamento da população, conhecidos como processo de transição e essas modificações implicam no aumento da prevalência de casos de doenças crônicas não transmissíveis, constituindo recentes problemas de saúde pública. É conhecido que esse

consumo alimentar excessivo ou qualitativamente adequado pode levar a distúrbios nutricionais.

Os dados mundiais são alarmantes quando relacionado a obesidade. Uma pesquisa realizada pela Vigitel (2012), durante o ano de 2006 a 2012, através de entrevista por telefone com 45 mil entrevistados, tendo como público maiores de 18 anos e residentes nas 26 capitais e DF. Observou-se que o excesso de peso nos homens encontrava-se com 54,5% e 48,1% nas mulheres. E com o diagnóstico de obesidade 16,5% dos homens e 18,5% nas mulheres.

Avaliamos as necessidades calóricas de cada funcionário e ao analisar o consumo alimentar, verificamos que 75% dos indivíduos estavam acima de suas necessidades energéticas e 25% dentro de suas necessidades (gráfico 2).

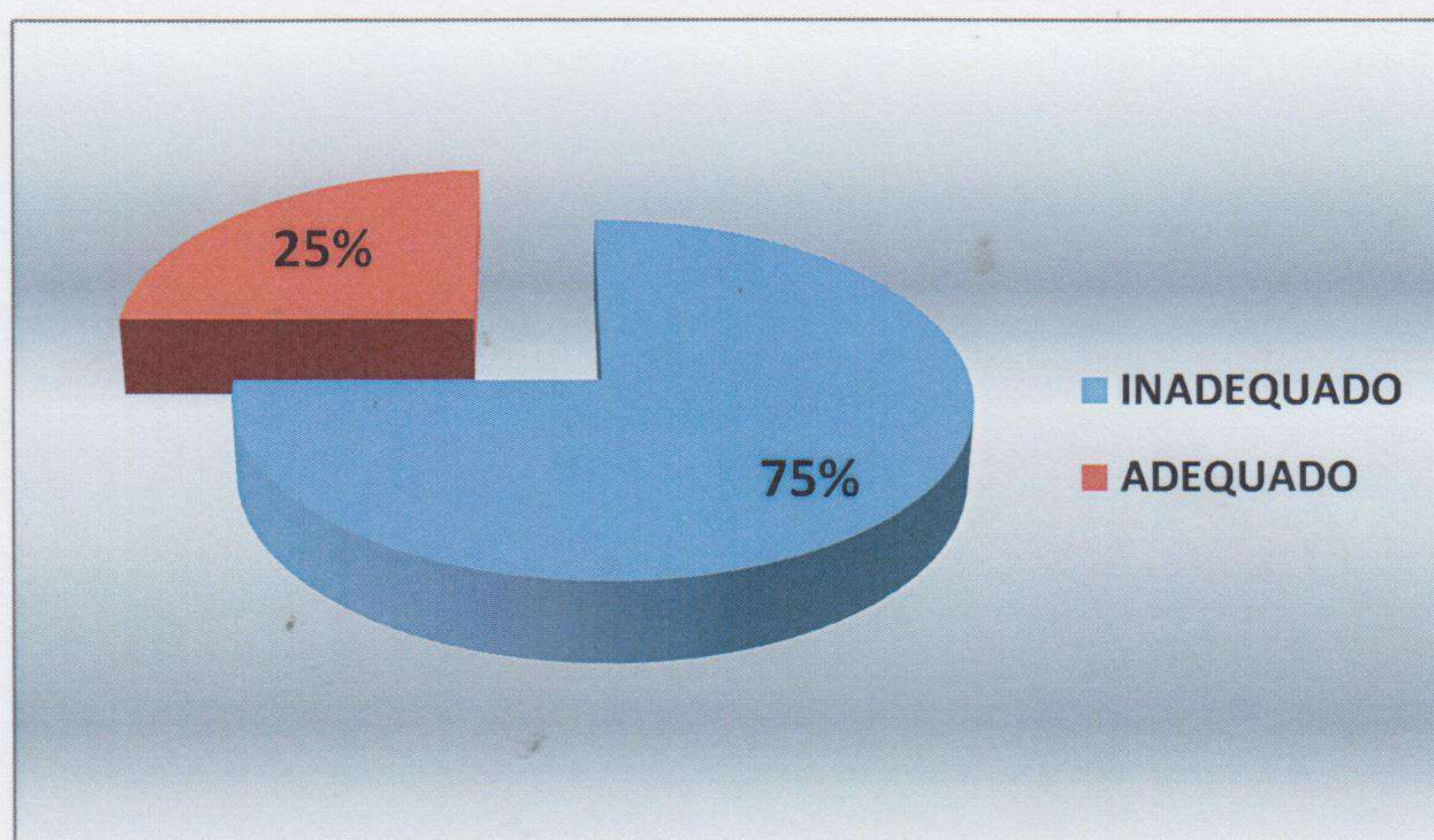


Gráfico 2: Análise quantitativa do consumo alimentar recordatório 24 horas
Fonte: Dados da pesquisa (2013)

Segundo os relatos dos funcionários, eles costumam fazer as suas refeições em horários irregulares. Foi observado presença na rotina alimentar de alimentos industrializados, e de baixo consumo de alimento fontes de fibras, frutas e água.

Stuner (2001) sugere que quanto mais fracionada a dieta, menos é o número de calorias absorvidas, ou seja, é importante fazer entre cinco a seis refeições por dia e em pequenas quantidades para que não ultrapasse a quantidade de calorias recomendadas.

Com relação aos macronutrientes, observamos que a maioria dos funcionários apresentam no consumo alimentar uma redução do consumo de carboidratos e um excesso de proteínas e lipídios, onde foi observado um percentual de 87,5% desses consumos alimentares eram hipoglicídicas, hiperpotéica com 75% e hiperlipídica com 62,5%. Parâmetros que foram comparados a Brasil (2005), que preconiza a ingestão diária de 55% a 75% de carboidratos, 10% a 15% de proteínas e de 15% a 30% de lipídios. (Gráfico 3).

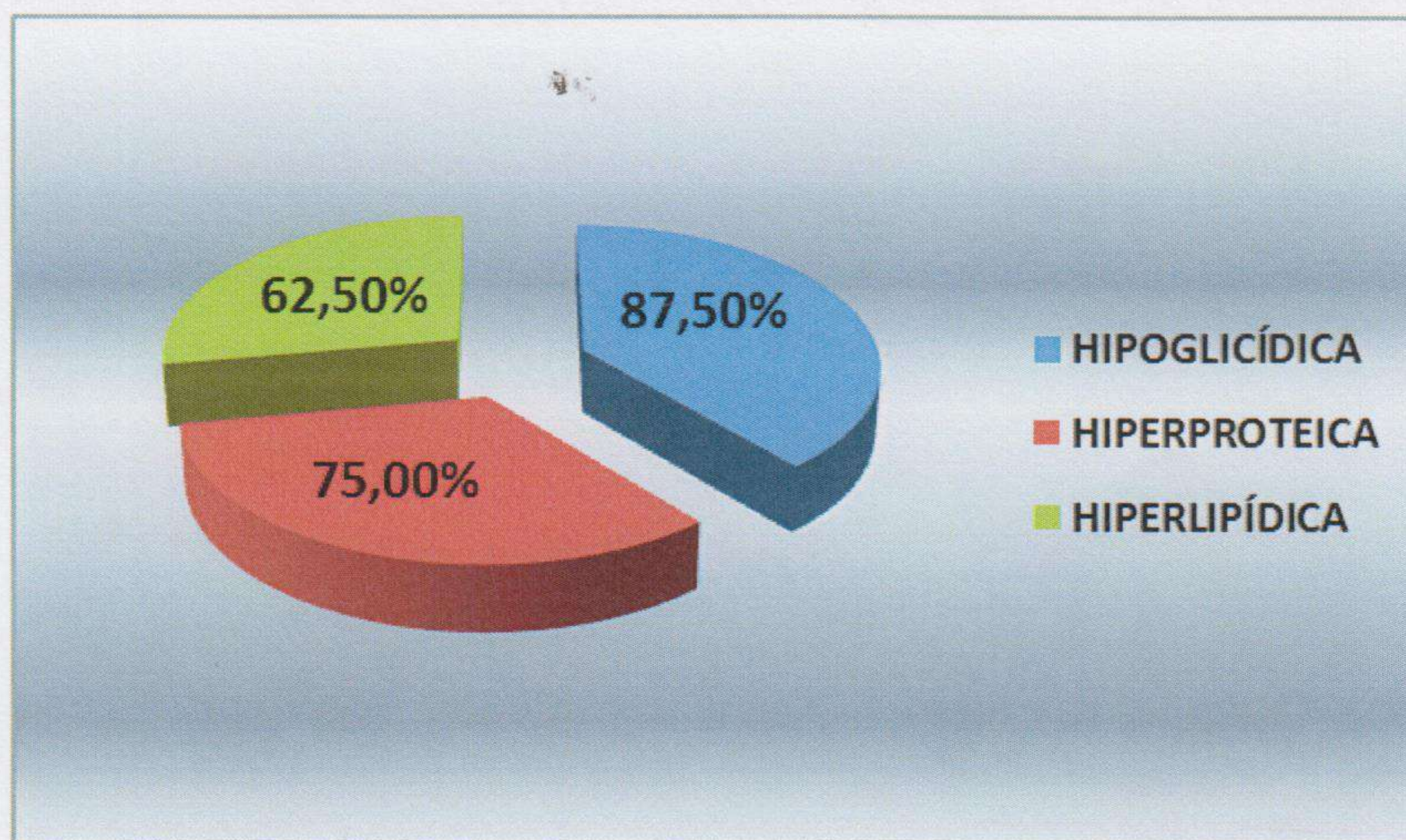


Gráfico 3: Análise dos macronutrientes do consumo alimentar dos funcionários
Fonte: Dados da pesquisa (2013)

Amoras et al. (2007) em uma pesquisa realiza com um grupo de funcionários de uma farmácia, observou que as inadequações dos nutrientes em qualidade e quantidade em dietas, podem levar ao desenvolvimento, não só do sobrepeso, como obesidade, assim como das patologias e síndromes que estão a elas relacionadas.

Hofelmann, Reikes e Azevedo (2005) ressaltam como uma tendência mundial, a diminuição do consumo de carboidratos e no aumento na proporção do consumo de proteínas e lipídeos. Essa afirmação também é documentada por outros autores nacionais, fortalecendo a tese da transição nutricional identificada por Monteiro et al (1994), caracterizada pela modificação do consumo alimentar, bem como pelo aumento do sedentarismo que associados favorecem o aumento nos índices de obesidade entre os habitantes no país, corroborando com os achados na pesquisa.

CONCLUSÃO

Com base nos achados da pesquisa conclui-se que um elevado percentual dos funcionários que foram avaliados, apresenta sobrepeso e obesidade.

De acordo com a avaliação do consumo alimentar realizado, foi observado que esses funcionários na sua maioria ingeria mais calorias do que o necessário e observamos também que faziam suas refeições em horários irregulares ou pulavam alguma refeição, havendo um alto consumo de alimentos industrializados.

Tendo em vista os parâmetros avaliados, percebeu-se que a maior parte dos entrevistados encontra-se com consumo alimentar inadequado, necessitando assim de uma melhora dos seus hábitos alimentares. É através dessas análises que podemos identificar as necessidades nutricionais dos indivíduos e implantar programa de educação nutricional a fim de proporcionar uma melhora da qualidade de vida da população.

REFERÊNCIAS

- ABREU, E. S.; SPINELLI, M. G. N.; ZANARDI, A. M. P. **Gestão de Unidades de Alimentação e Nutrição. Um modo de fazer.** São Paulo: Edithora Metha, 2003.
- AMORAS, D. R. Et al. Relação entre hábitos alimentares e a composição de funcionários de de farmácia popular. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento.** v.1, n.2, p. 72-77, mar/abr, 2007.
- ANSELMO, M. A. C. Et al. Avaliação do estado nutricional de insivíduos adultos sadios de classe média. Ingetã energética e protéica, antropométrica, exames bioquímicos de sangue e teste de imunocompetência. **Revista de Saúde Pública,** São Paulo, v.26, n.1, feb 1992. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89101992000100009&lang=pt Acesso em: 25 nov. 2013
- BONOMO, E. Et al. Consumo alimentar da população adulta segundo perfil sócio-econômico e demográfico: Projeto Bambuí. **Cad. Saúde Pública.** RJ, v.19, n.5, p. 1461-1471, set/out, 2003.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável** – Brasília: Ministério da Saúde, 2005.
- CUPPARI, L. **Nutrição clínica no adulto.** 2º ed. Barueri: Manole, 2005.
- DUARTE, A. C. G. **Avaliação Nutricional: Aspectos clínicos e laboratoriais.** São Paulo: Atheneu, 2007.
- FISBERG, R. M.; MARCHIONI, D. M. L.; COLUCCI, A. C. A. Avaliação do consumo alimentar e da ingestão de nutriente na prática clínica. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia,** São Paulo, v.53, n.5, Jul. 2009. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0004-27302009000500014&script=sci_arttext. Acesso em: 20 out. 2013.
- HOFELMANN, D. A.; REIKES, B. H.; AZEVEDO, L. C. de. Hábito alimentar e estado nutricional: fatores de risco cardiovascular entre colaboradores internos de uma Unidade de Alimentação e Nutrição. **Nutrição em pauta: a resvita do profissional de nutrição.** São Paulo, ano 13. n.70, 0.42-45, jan/fev, 2005.
- MAHAN, L. Kathleen; STRUMP; E. S. **Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia.** 12. Ed. São Paulo: Elsevier, 2010. 1351 p.
- MATOS, C. H.; PROENÇA, R. P. C. Condições de trabalho e estado nutricional de operadores de setor de alimentação coletiva: um estudo de caso. **Revista de Nutrição.** Campinas, V. 16, n. 4, p. 493-502, out./dez., 2003.
- MONTEIRO, C. A.; MONDINI, L.; COSTA, R. BL. Mudanças na composição e adequação nutricional da dieta familiar nas áreas metropolitanas do Brasil (1988-1996). **Revista de Saúde Pública.** São Paulo, v.34, n.3, jun, 2000.
- PHILIPPI, S. T.; **Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional.** 2º ed. São Paulo: coronário, 2002.

SCARPARO, A. L. S.; AMARO, F. S.; OLIVEIRA, A. B. Caracterização e avaliação antropométrica dos trabalhadores dos restaurantes universitários da Universidade Federal do RS. **Revista HCPA**, vol.30, n.3, p. 247-251, 2010.

STUNER, J. S. Reeducação Alimentar: Qualidade de vida, emagrecimento e manutenção da saúde. Ed.5, RJ. Editora Vozes, 2002.

SILVA, Sandra M.; MURA, Joana D'arc. **Tratado de alimentação, Nutrição e Dietoterapia**. São Paulo: Roca, 2007.

THOMAZ, P. M. D.; SILVA, E. F.; COSTA, T. H. M.; Validade de peso, altura e índice de massa corporal autorreferidos na população adulta de Brasília. **Revista brasileira de epidemiologia**, São Paulo, v.16, n.1, mar. 2013. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-790X2013000100157&script=sci_arttext
Acesso em: 24 nov. 2013.

VIANA, D.S. et al. Análise da dieta habitual as recomendações nutricionais em pacientes atendidos em consultório particular. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v.1, n.3, p.55-59, maio/jun, 2007.

VIEIRA, S.; HOUSSE, W. S. **Metodologia científica para a área de saúde**. 11 ed. Rio de Janeiro: Campos-Elsevier, 2001.

VIGITEL, Ministério da Saúde. **Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico**. Ministério da Saúde, 2012.

ANEXO – NORMAS PARA PUBLICAÇÃO DA REVISTA NUTRIÇÃO EM PAUTA

Normas para Publicação de Artigos Científicos

A revista Nutrição em Pauta publica artigos inéditos que contribuam para o estudo e o desenvolvimento da ciência da nutrição nas áreas de nutrição clínica, nutrição hospitalar, nutrição e pediatria, nutrição e saúde pública, alimentos funcionais, foodservice, nutrição e gastronomia e nutrição esportiva.

São publicados artigos originais, artigos de revisão e artigos especiais. Os artigos recebidos são avaliados pelos membros da comissão científica da revista. Os autores são responsáveis pelas informações contidas nos artigos. Somente serão avaliados os artigos cujo autor principal seja assinante da revista Nutrição em Pauta. Os artigos aprovados para publicação na Nutrição em Pauta poderão ser publicados na edição impressa e/ou na edição eletrônica da revista (Internet), assim como em outros meios eletrônicos (CD-ROM) ou outros que surjam no futuro. Ao autorizar a publicação de seus artigos na revista, os autores concordam com estas condições.

Envio do artigo

Enviar o artigo para a Nutrição em Pauta, através do email redacao@nutricaoempauta.com.br, em arquivo editado com MS Word e formatado em papel tamanho A4, espaço simples, fonte tamanho 12, Times New Roman. O tamanho máximo total do artigo é de 6 páginas.

Serão aceitos somente artigos em português. Indicar o nome, endereço, números de telefone e fax, além do email do autor para o qual a correspondência deve ser enviada. Os autores deverão anexar uma declaração de que o artigo enviado não foi publicado anteriormente em nenhuma outra revista.

Serão recebidos artigos originais (relatórios de pesquisa clínica ou epidemiológica), artigos de revisão (sínteses sobre temas específicos, com análise crítica da literatura e conclusões dos autores) e artigos especiais, em geral encomendados pelos editores, sobre temas relevantes, técnicas gastronômicas e editoriais para discutir um tema ou algum artigo original controverso e/ou interessante.

Apresentação do Artigo

Deve conter o título em português e inglês e o nome completo sem abreviações de cada autor com o respectivo currículo resumido (2 a 3 linhas cada), palavras-chave para indexação em português e inglês, resumo em português e inglês de no máximo 150 palavras, texto com tabelas e gráficos, e as referências.

O texto deverá conter: introdução, metodologia, resultados, discussão e conclusões. As imagens obtidas com "scanner" (figuras e gráficos) deverão ser enviadas em formato .tif ou .jpg em

resolução de 300 dpi. As tabelas, quadros, figuras e gráficos devem ser referidos em números arábicos.

Pacientes envolvidos em estudos e pesquisas devem ter assinado o Consentimento Informado e a pesquisa deve ter a aprovação do conselho de ética em pesquisa da instituição à qual os autores pertençam.

As referências e suas citações no texto devem seguir as normas específicas da ABNT, conforme instruções a seguir.

CITAÇÕES NO TEXTO (NBR10520/2002)

a. sobrenome do autor seguido pelo ano de publicação. Ex.: (WILLETT, 1998) ou “Segundo Willett (1998)”

b. até três autores, citar os três separados por ponto e vírgula. Ex.: (CORDEIRO; GALVES; TORQUATO, 2002).

Mais de três autores, citar o primeiro seguido da expressão “et al.”

REFERÊNCIAS (ABNT NBR-6023/2002)

a. ordem da lista de referências – alfabética

b. autoria – até três autores, colocar os três (sobrenome acompanhado das iniciais dos nomes) separados por ponto e vírgula (;). Ex.: CORDEIRO, J.M.; GALVES, R.S.; TORQUATO, C.M. Mais de três autores, colocar somente o primeiro autor seguido de “et al.”

c. títulos dos periódicos – abreviados segundo Index Medicus e em itálico

d. Exemplo de referência de artigo científico (para outros tipos de documentos, consultar a ABNT):

POPKIN, B.M. The nutrition and obesity in developing world. J. Nutr., v.131, n.3, p.871S-873S, 2001.

Obs.: a exatidão das referências é de responsabilidade dos autores.

Notas do Editor

Caberá ao editor, visando padronizar os artigos ou em virtude de textos demasiadamente longos, suprimir, na medida do possível e sem cortar trechos essenciais à compreensão, textos, tabelas e gráficos dispensáveis ao correto entendimento do assunto. Os artigos que não se enquadrem nas normas da revista poderão ser devolvidos aos autores para os ajustes necessários.