

FREQUÊNCIA DO CONSUMO DE REFEIÇÕES DE TRABALHADORES CICLISTAS E SUA RELAÇÃO COM O ESTADO NUTRICIONAL.

**ANA PAULA GOMES DOS SANTOS^{1,2}; CRISTIANE TAVARES PINHEIRO²;
LILIAN ROCHA TAVARES²; JANAÍNA DOS SANTOS MOTTA³; GIANCARLO
BACCHIERI⁴; DENISE PETRUCCI GIGANTE³**

¹ Faculdade de Nutrição; Programa de Pós-graduação em Epidemiologia (UFPEL)-
anapaulagomes.nutri@gmail.com

² Especialização em Saúde da Família - Faculdade Dom Bosco

³ Programa de Pós-graduação em Epidemiologia (UFPEL); Programa de Pós-graduação em
Saúde e comportamento (UCPEL)

⁴ Programa de Pós-graduação em Epidemiologia (UFPEL); Instituto Federal Sul- Rio-Grandense
(IF-SUL)

⁵ Programa de Pós-graduação em Epidemiologia (UFPEL); Faculdade de Nutrição (UFPEL) -
denisepgigante@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A saúde e a qualidade de vida de um indivíduo dependem em grande parte, das atitudes positivas no trabalho, já que no mínimo um terço do dia é gasto trabalhando (JAHN, 2009). A modernização do trabalho aliada às situações de estresse que os trabalhadores são frequentemente submetidos pode desencadear a adoção de hábitos de vida não saudáveis, como inatividade física e atitudes alimentares inadequadas e, conseqüentemente, ocasionar a diminuição da qualidade de vida nesta população (FIN et al., 2012).

Existe relação entre uma alimentação equilibrada e maior produtividade, assim como o baixo rendimento do trabalho, quando ocorre ingestão calórica inadequada. A má nutrição pode desencadear conseqüências relacionadas à redução da vida média, da produtividade, da resistência às doenças, aumento à predisposição aos acidentes de trabalho e baixa capacidade de aprendizado do trabalho (AMORIM, 2002). Desta forma, a saúde do trabalhador é uma área que adquire especial importância de investigação já que empregados saudáveis são fundamentais para atingir os objetivos ocupacionais (VIESTER et al., 2012). O presente estudo pretende avaliar o estado nutricional de trabalhadores ciclistas da cidade de Pelotas-RS e descrever quais refeições eles costumam realizar.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal que foi realizado em Pelotas no período de janeiro de 2006 a maio de 2007. A amostra foi composta por trabalhadores homens, com 20 anos ou mais de idade, que utilizavam a bicicleta para o deslocamento ao trabalho durante, pelo menos, 30 minutos por dia e cinco dias

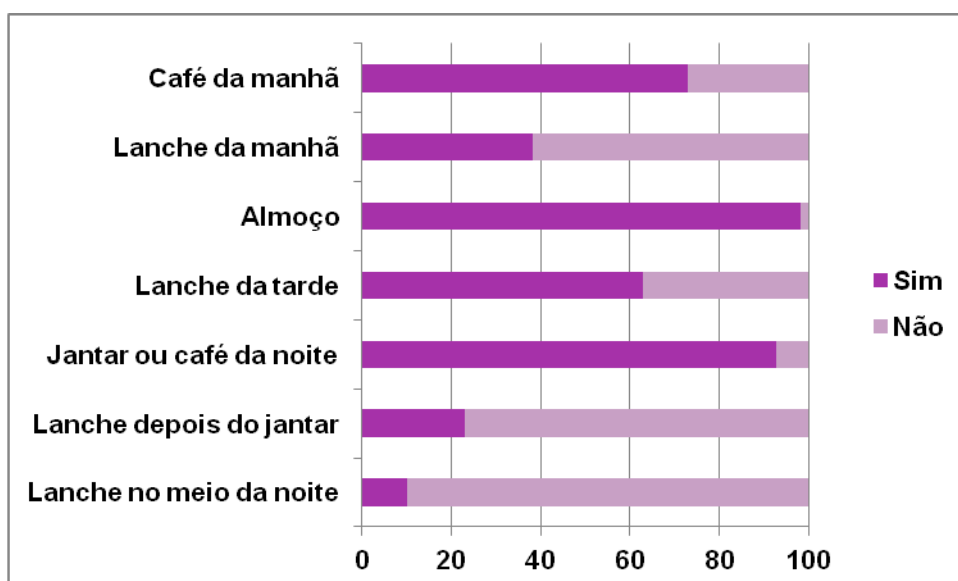
na semana. Dos 1479 trabalhadores elegíveis para o estudo, 21,7% foram excluídos devido à mudança de endereço, perda do emprego ou abandono do uso da bicicleta para ir ao trabalho. O percentual de recusas do estudo foi de 1,7% ficando a amostra final composta por 1.133 trabalhadores. Para a avaliação do estado nutricional dos trabalhadores, variável desfecho, foi calculado o índice de massa corporal (IMC), a partir da divisão das medidas referidas pelo entrevistado do peso ou massa corporal (Kg) pela estatura (m^2). Indivíduos com $IMC \geq 18,5$ e $< 25 \text{ kg/m}^2$ foram classificados como peso adequado para a altura (eutróficos), $IMC \geq 25$ e $< 30 \text{ kg/m}^2$ como sobrepeso e $IMC \geq 30 \text{ kg/m}^2$ como obesidade. A variável de exposição do estudo, número de refeições, foi avaliada através da pergunta: “Quais refeições o senhor faz durante o dia?”. A análise dos dados consistiu inicialmente de uma análise descritiva e, a seguir, de análise bivariada por meio do teste qui-quadrado, adotando um nível de significância de 5%. Para o cálculo de associação, o desfecho foi dicotomizado em: “possui ou não excesso de peso (sobrepeso + obesidade)”. Os dados foram duplamente digitados no software EpiInfo 6.04 e foi feita checagem automática de consistência. As análises foram realizadas no programa estatístico Stata 12.0. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade de Medicina da UFPEL.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A maior parte da amostra foi constituída por adultos jovens, com idade entre 20 e 39 anos (57,6%), de cor branca (66,6%), casados ou vivendo com companheira (79,8%). Os trabalhadores, em sua maioria, possuíam no máximo ensino fundamental (84,6%) e pertenciam aos níveis intermediários de renda, conforme o Indicador Econômico Nacional (56,5%). Além disso, mais de 60% trabalhavam na produção de bens e serviços (pedreiros e serventes de obra, pintores, estivadores ou carregadores de carga). De acordo com o estado nutricional, 53,7% dos trabalhadores eram eutróficos, 34,7% tinham sobrepeso e 11,6% eram obesos.

Os trabalhadores consumiam, em média, quatro refeições diárias. As refeições realizadas com maior frequência foram café da manhã, almoço e jantar. Além disso, a maior parte dos entrevistados referiu não comer entre as principais refeições (Figura 1).

Fig 1. Refeições consumidas pelos trabalhadores ciclistas, Pelotas, RS, 2006-2007.



O estado nutricional mostrou-se associado ao número de refeições realizadas. Indivíduos que consumiam quatro refeições ou mais por dia apresentaram um risco 22% menor de ter excesso de peso quando comparados àqueles que consumiam três refeições ou menos (Tabela 1).

Tab 1. Associação entre o número de refeições realizadas e o estado nutricional dos trabalhadores ciclistas. Pelotas, RS

Número de refeições	Prevalência de excesso de peso		Razão de prevalência (IC95%)	Valor p*
	n	%		
≤3	205	(54,2)	1,00	<0,001
≥ 4	314	(42,2)	0,78 (0,69-0,88)	

IC95%: intervalo de 95% de confiança.

*Teste do qui-quadrado.

Um estudo realizado nos Estados Unidos com indivíduos com idade entre 20 e 70 anos, mostrou que aqueles que consumiam quatro ou mais refeições diárias tinham um risco 45% menor de serem obesos em comparação àqueles que ingeriam três refeições ou menos. Além disso, os indivíduos que omitiam o café da manhã apresentaram um risco 1,34 vezes maior de serem obesos quando comparados aqueles que consumiam café da manhã regularmente (MA *et al.*, 2003). No presente estudo, foi encontrada associação do estado nutricional apenas para o consumo de café da tarde e jantar. Indivíduos que consumiam café da tarde e que jantavam possuíam um risco 18% e 27% menor, respectivamente,

de ter excesso de peso quando comparados aos que não realizavam estas refeições ($p=0,004$ - dados não mostrados).

Um maior número de refeições realizadas durante o dia acarreta redução na secreção e na resistência à insulina, além de melhorar o controle da glicose e do perfil lipídico no sangue. Entretanto, para que tal benefício seja alcançado, é necessário que os alimentos consumidos entre as refeições sejam equilibrados do ponto de vista de macro e micronutrientes e, principalmente, que possuam um baixo conteúdo de gordura (LOUIS-SYLVESTRE *et al.*, 2003).

4. CONCLUSÕES

Foi encontrada associação inversa entre a frequência de consumo de refeições e o estado nutricional. Contudo, tal associação pode estar sujeita à causalidade reversa. A alta prevalência de excesso de peso encontrada na amostra aponta a necessidade de intervenção nutricional adequada a esse grupo populacional, com ênfase na promoção de práticas alimentares mais saudáveis. Além disso, novos estudos que incluam na amostra trabalhadores de ambos os sexos e avaliem os hábitos alimentares de forma mais detalhada tornam-se necessários.

5. REFERÊNCIAS

- AMORIM, M. M. A. **Adequação nutricional do almoço self-service de uma empresa do município de Santa Luzia (MG)**. 159f. 2002. (Dissertação - Mestrado em ciência de Alimentos) - Faculdade de Farmácia, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia alimentar para a população brasileira : promovendo a alimentação saudável. Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília., 2006.
- FIN, G., *et al.* Nível de atividade física, hábitos alimentares e indicadores antropométricos de funcionários da universidade do oeste de Santa Catarina. **Evidência Interdisciplinar**, v.11, n.2, 2012.
- JAHN, A. **Estilo de vida e percepção de bem-estar em trabalhadores da Associação Franciscana de Ensino Senhor Bom Jesus em Santa Catarina**. 2009. 63 p. (Dissertação) - Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.
- LOUIS-SYLVESTRE, J; LLUCH, A.N.F.; BLUNDELL, J.E. Highlighting the positive impact of increasing feeding frequency on metabolism and weight management. **Forum Nutr.**, v.56, p. 126-8, 2003.
- MA, Y; BERTONE, E.R.; STANEK, E.J.; 3RD, REED G.W.; HEBERT, J.R.; COHEN, N.L. *et al.* Association between eating patterns and obesity in a free-living US adult population. **Am J Epidemiol.**, v.158, n.1,p.85-92, 2003.
- VIESTER, L., *et al.* VIP in construction: systematic development and evaluation of a multifaceted health programme aiming to improve physical activity levels and dietary patterns among construction workers. **BMC Public Health**, v.12, p.89, 2012.