

CONSUMO ALIMENTAR DE SERVIDORES TÉCNICO-ADMINISTRATIVOS DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO INTERIOR DO RIO GRANDE DO SUL

IVANA CASTILHOS AQUINO¹; NAIANE ARAUJO DOTTO²; THAÍS MONTEIRO
FOLLETTO³; TAILISE ALVES LIMA⁴; PATRÍCIA CAROLINE SIMÕES⁵; GABRIELE
ROCKENBACH⁶

¹Universidade Federal do Pampa – *ivanaaquino@live.com*

²Universidade Federal do Pampa – *naiane_dotto@hotmail.com*

³Universidade Federal do Pampa – *thais.folletto@gmail.com*

⁴Universidade Federal do Pampa – *tai.lima@yahoo.com.br*

⁵Universidade Federal do Pampa – *patty_carolyne@hotmail.com*

⁶Universidade Federal do Pampa – *gabrielerockenbach@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

Atualmente, uma alimentação inadequada tem sido relacionada com ocorrência de diversos problemas de saúde na vida adulta. De fato, as sociedades contemporâneas vêm apresentando um padrão alimentar precário, o que pode impactar diretamente na saúde das populações (POUBEL, 2006).

As condições geradas pelo modo de vida urbana implicam em alterações na relação do sujeito com a alimentação, provocando alterações no padrão alimentar (DIEZ GARCIA, 2003).

As práticas alimentares são consideradas como determinantes diretos do excesso de peso corporal. O sobrepeso e obesidade podem ser compreendidos com agravos de caráter multifatorial, envolvendo desde questões biológicas às históricas, ecológicas, econômicas, sociais, culturais e políticas. Um dos determinantes imediatos destas condições se refere ao balanço energético positivo, que ocorre quando a quantidade de energia consumida é maior do que a quantidade gasta. Os fatores que levam ao balanço energético positivo variam entre os indivíduos, mas geralmente, atuam nesse processo a genética, o ambiente e as condições de vida, sendo esses dois últimos passíveis de intervenção, demandando ações no âmbito individual e coletivo (HORTA, 2011).

O desenvolvimento da tecnologia tem melhorado significativamente as condições de trabalho. Entretanto, a comodidade ocasionada por esse desenvolvimento e tecnologia no trabalho e no lazer, facilita demasiadamente a opção desenfreada de um estilo de vida caracterizado pela inatividade física e por uma alimentação inadequada (CODARIN, 2010).

Esse atual estilo de vida, trouxe muitas preocupações que estimularam o conhecimento científico na área da saúde ocupacional nos últimos anos. Desta forma, estudos têm buscado investigar informações e conhecer os fatores relacionados às enfermidades crônicas em trabalhadores (LEITE et al., 2009).

Diante do exposto, o presente estudo objetivou investigar o consumo alimentar de servidores técnico-administrativos vinculados à uma universidade pública localizada em um município do interior do Rio Grande do Sul.

2. METODOLOGIA

Tratou-se de um estudo transversal desenvolvido na Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), campus Itaqui, no período de agosto a outubro de 2013.

Inicialmente, foi feito um convite ao público-alvo de servidores técnico-administrativos vinculados à instituição. Aos interessados, foi explicado todo procedimento e objetivos da coleta de dados e, além disso, marcou-se um horário individualizado para realização da mesma. Todos os participantes assinaram um termo para confirmação do aceite em relação às atividades da pesquisa antes do início da coleta de dados.

A obtenção dos dados de consumo alimentar ocorreu por meio de entrevista, na qual se aplicou um histórico alimentar com o propósito de investigar a frequência de consumo habitual de diferentes alimentos, os quais foram posteriormente classificados em grupos de alimentos. O banco de dados foi construído para análise com o programa Microsoft Office Excel 2007.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No presente trabalho, foram avaliados 25 servidores técnico-administrativos, sendo 13 do sexo masculino e 12 do sexo feminino, com média de 34 anos de idade. Os dados sobre a média de frequência de consumo de porções dos alimentos segundo oito grupos estão descritos na Tabela 1.

Tabela 1. Frequência de consumo média de alimentos segundo grupos alimentares, referido por servidores técnico-administrativos, Itaqui/RS (n=25)

Grupo Alimentar	Frequência de consumo/porções dia
Cereais, tubérculos e raízes	4,33
Feijões	0,95
Frutas e sucos de frutas naturais	1,25
Legumes e Verduras	1,29
Leite e Derivados	2,41
Carnes e ovos	2,16
Óleos, gorduras e sementes oleaginosas	0,25
Açúcares e doces	0,75

Em comparação às recomendações preconizadas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, evidenciou-se que o número de porções diárias dos grupos alimentares foi inferior à recomendação de consumo proposta pelo Guia, exceto em relação ao grupo de carnes e ovos.

Especialmente em relação ao consumo insuficiente de frutas, legumes e verduras, cabe ressaltar que o estudo verificou que o número médio de porções consumido pela população não atingiu 50% da recomendação proposta pelo Guia Alimentar, que é de 3 porções de frutas e 3 porções de legumes e verduras diárias. Esta constatação merece atenção especial, visto que estes alimentos são importantes fontes de vitaminas, minerais e fibras e devem estar presentes diariamente nas refeições, pois contribuem para a proteção à saúde e diminuição do risco de ocorrência de várias doenças na vida adulta, em especial as doenças crônicas (BRASIL, 2006). Já o consumo de carnes acima das recomendações constatado neste estudo é outro ponto preocupante, já que o excesso de gordura em geral presente nestes alimentos têm sido associado à ocorrência de obesidade, doenças cardiovasculares e câncer na vida adulta.

4. CONCLUSÕES

Com base neste perfil diagnóstico a respeito dos hábitos alimentares da população estudada, é possível propor futuras atividades de educação alimentar direcionadas às reais particularidades nutricionais da população, as quais devem incentivar um consumo equilibrado de alimentos de todos os grupos alimentares, como forma de garantir o aporte de nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo. Além disso, sugere-se a realização de novas pesquisas que envolvam aspectos nutricionais e de estilo de vida com amostras de trabalhadores adultos de meia idade, a fim de melhor conhecer o estado nutricional e de saúde desta população.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção Básica. Departamento de Atenção Básica. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia Alimentar da População Brasileira: Promovendo a alimentação saudável**. Brasília - DF, 2006.

DIEZ GARCIA, R.W. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.16, n.4, p. 1415 – 5273 - 2003.

CODARIN, M.A.F; MOULATLET, E.M; NEHME, P.; ULHÔA, M.; MORENO, C.R.C. Associação entre prática de atividade física, escolaridade e perfil alimentar de motoristas de caminhão. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v.19, n.2, p. 0104 – 1290 - 2010.

HORTA, M.P.; DINIZ, A.A.A; PASCOAL, M.N; LOPES, A.C.S; SANTO, L.C. Impacto do aconselhamento nutricional na evolução antropométrica e dietética dos funcionários de uma unidade básica de saúde. **Revista APS**, América do Norte, v.14, n.2, p. 162 - 169, 2011.

LEITE, N.; et al. Estilo de vida e prática de atividade física em colaboradores paranaenses. Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v.01, n.01, p. 01 - 14, 2009.

POUBEL, R.O. **Hábitos alimentares, nutrição e sustentabilidade: agroflorestas sucessionais como estratégia na agricultura familiar**. 2006. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Sustentável) - Universidade de Brasília, Brasília, 2006.