

## CONSUMO ALIMENTAR HABITUAL DOS TRABALHADORES DE UMA EMPRESA DO VALE DO TAQUARI-RS

Cassiana Espíndola de Souza<sup>1</sup> e Ana Beatriz Giovanoni da Silva<sup>2</sup>

RESUMO: Com o objetivo de estudar o consumo alimentar habitual dos trabalhadores de uma indústria situada no Vale do Taquari, no estado do RS, realizou-se um estudo transversal, no qual foi aplicado um questionário de frequência alimentar. Responderam o questionário 137 funcionários, entre almoço e jantar. A coleta de dados ocorreu em agosto de 2008. O resultado foi um elevado índice de consumo de doces, 64% da população afirmou ingerir de quatro a sete vezes na semana; um elevado consumo de frituras, onde 95% da população afirmaram ingerir em uma frequência de quatro a sete vezes na semana. Enquanto a ingestão de alimentos ricos em fibras como frutas verduras e leguminosas e a ingestão de carne foi baixa.

PALAVRAS-CHAVE: Consumo alimentar. Saúde. Alimentação equilibrada. Educação nutricional.

### 1 INTRODUÇÃO

Sabe-se que a saúde das pessoas depende mais da sua nutrição do que de qualquer outro fator (GOUVEIA, 1999).

Sabe-se também, que os indivíduos com boas condições física e mental aumentam sua produtividade no trabalho, diminuem o absenteísmo, diminuem os gastos com saúde, aumentando assim a produtividade da empresa (OLIVEIRA; MARCHINI, 1998).

A obesidade vem se mostrando como um crescente problema de saúde pública, em função do rápido aumento do número de pessoas obesas no mundo – segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), passou de 200 para 300 milhões de adultos entre 1995 e 2000 – e de suas consequências para os serviços de saúde. A OMS considerou recentemente a obesidade como uma epidemia global. A obesidade é um problema de saúde pública porque predispõe o organismo a doenças e à morte prematura. Existem várias consequências da obesidade: insuficiência cardíaca, diabetes, arteriosclerose, hipertensão cardíaca e aumento da mortalidade (SALVE, 2001).

Uma alimentação balanceada em uma UAN é um aspecto fundamental no que diz respeito à saúde e produtividade do trabalhador. Vale lembrar que o principal objetivo de uma UAN, é oferecer alimentação adequada às necessidades nutricionais da clientela das empresas (VANIN et al., 2007).

Como parâmetro para uma alimentação de quantidade e qualidade adequadas, podemos utilizar a pirâmide dos alimentos.

Os alimentos estão distribuídos na pirâmide em quatro níveis, sugerindo-se a maior participação e importância dos alimentos nos grupos da base para o topo: cereais, pães, tubérculos e raízes (fontes de carboidratos) formam a base; a seguir no segundo nível, verduras, legumes e

---

1 Acadêmica de nutrição Centro Universitário UNIVATES.

2 Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário UNIVATES.

frutas (fonte de vitaminas e minerais); no terceiro nível, carnes e ovos (fonte de proteínas, ferro e vitaminas), feijões (fonte de proteína vegetal), leite, iogurtes e queijos (fonte de proteínas, cálcio e vitaminas); e no topo da pirâmide os óleos, gorduras, doces e açúcares (fonte de gorduras e carboidratos) (TIRAPEGUI, 2006).

Sendo assim, os alimentos do primeiro nível (arroz, farinha, massas, pães e batatas) que são fontes de carboidratos estão na base e devem estar em maior quantidade na hora que se compõe a refeição, uma vez que são as principais fontes de energia (TIRAPEGUI, 2006).

No segundo nível, que representa os alimentos ricos em fibras, sais minerais e água, ou seja, as hortaliças e frutas, os alimentos podem ser consumidos com maior flexibilidade (TIRAPEGUI, 2006).

No terceiro nível temos o grupo do leite e derivados, rico em proteína, cálcio, magnésio e riboflavina (vitamina B2). O leite merece atenção especial por ser boa fonte de cálcio. O grupo das carnes e ovos é rico em proteína carnes também têm ferro, zinco e algumas vitaminas do complexo B. O grupo das leguminosas é colocado à parte por não possui os mesmos valores nutritivos que as carnes e ovos. São boas fontes de proteínas, principalmente quando o consumo é simultâneo ao arroz. As oleaginosas também estão incluídas neste grupo apesar de baixo consumo (TIRAPEGUI, 2006).

No topo da pirâmide estão os óleos, gorduras, doces e açúcares, que devem ser consumidos com moderação (TIRAPEGUI, 2006).

Outro instrumento utilizado para compor uma alimentação saudável é o Guia Alimentar para População Brasileira, os dez passos para uma alimentação saudável: 1- Faça pelo menos três refeições (café-da-manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições. 2- Inclua diariamente seis porções do grupo dos cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural. 3 - Coma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches. 4 - Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde. 5- Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis. 6- Consuma, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. 7- Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas e outras guloseimas como regra da alimentação. 8- Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. 9- Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições. 10- Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo (BRASIL, 2006).

Para que haja adesão do comensal às alterações propostas para sua alimentação, se faz necessária motivação, é necessária a utilização de métodos educativos que convençam o indivíduo da importância daquela determinada mudança em sua dieta (ASSIS; NAHAS, 1999).

O PAT pode ser considerado uma peça importante na promoção de alimentação saudável da população trabalhadora. Assim, fazem-se necessários estudos que avaliem as repercussões do programa na saúde dos trabalhadores, principalmente em relação às doenças associadas à nutrição ([www.mte.gov.br/empregador/pat](http://www.mte.gov.br/empregador/pat))

As empresas que trabalham com PAT oferecem alimentação variada e equilibrada, mas é preciso que o trabalhador saiba escolher bem estes alimentos que lhe são ofertados, para que a sua alimentação seja realmente saudável. Mesmo com o programa, estudos mostraram que um

grande número de trabalhadores de empresas beneficiadas pelo Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT) da cidade de São Paulo, apresentavam sobrepeso e hipertensão (CASTRO; ROLIM; MAURÍCIO, 2005). Nesse sentido podemos observar que essa população precisa de ações que visem sua à saúde, atividades de educação nutricional e promoção de saúde em UANs são fundamentais para obtenção de uma boa qualidade de vida. O objetivo deste estudo é avaliar o consumo alimentar habitual dos trabalhadores de uma empresa no Vale do Taquari e comparar os resultados com o recomendado nos Dez Passos da Alimentação Saudável.

## 2 MATERIAL E MÉTODOS

Este artigo constitui-se de estudo transversal no qual participaram 137 trabalhadores, de ambos os gêneros, de uma indústria situada em cidade no Vale do Taquari, no estado do RS. Foi aplicado um Questionário de Frequência Alimentar (QFA), por ser o mais prático e informativo método de avaliação da ingestão dietética, sendo um método de baixo custo, rápido e simples de administrar (FISBERG et al., 2005).

O QFA era constituído por uma lista com 60 tipos de alimentos, de diferentes grupos alimentares, que foi elaborado pelas pesquisadoras, citando os alimentos básicos e regionais, onde os trabalhadores marcaram a frequência semanal que cada alimento era consumido habitualmente. A análise do questionário foi feita em três variáveis, não come, come de uma a três vezes na semana, de quatro vezes a todos os dias. A análise estatística foi do tipo descritiva, utilizando-se a média ponderada.

Os alimentos foram analisados de acordo com o que preconiza o PAT, feijão e arroz (prato base), guarnições, prato proteico, legumes e verduras (saladas), frutas, e ainda doces e frituras em geral. E com o que indica o Guia Alimentar para a População Brasileira, em Os Dez Passos para uma Alimentação Saudável.

O questionário foi distribuído a cada trabalhador individualmente, foi explicado a eles o motivo da pesquisa e a maneira como o questionário deveria ser preenchido. Com o questionário o trabalhador recebeu um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, estando ciente que a participação na pesquisa era voluntária e opcional. O questionário foi respondido no refeitório durante os intervalos do almoço e do jantar. Foram incluídos no estudo os questionários de todos os trabalhadores que estavam presentes no trabalho naquela data e que aceitaram participar da pesquisa. A coleta dos dados foi feita durante um dia de trabalho nos horários de almoço e jantar.

O presente estudo está de acordo com as normas da Resolução nº 196, de 10/10/1996, do Conselho Nacional de Saúde e foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário UNIVATES, sob o protocolo 076/08.

## 3 RESULTADOS

Na população estudada, conforme tabela abaixo, observou-se uma alimentação de baixa qualidade, onde 100% da população estudada afirma comer arroz de quatro a sete vezes na semana, mas em contrapartida apenas 28% comem feijão ou leguminosa nesta mesma proporção, 43% come feijão ou substituto de uma a três vezes na semana, 29% alega não consumir feijão. Em relação a carne, apenas 12% afirmam ingerir ao menos um tipo de carne de quatro a sete vezes na semana, 64% de uma a três vezes na semana e 24% dizem não comer carne.

Quanto às guarnições 59% da população afirma comer ao menos um tipo de guarnição de uma a três vezes na semana, 14% de quatro a sete, e 27% nunca comem.

No grupo das saladas, os vegetais A- (alface, pepino, repolho, rúcula, radite, agrião, tomate, couve, couve-flor, brócolis) - são ingeridos de quatro a sete vezes na semana por 35% da população,

enquanto 36% de uma a três vezes na semana e 29% não comem. Já os vegetais B, (cenoura, beterraba, abóbora e vagem) são ingeridos de uma a três vezes na semana por 61% das pessoas, enquanto apenas 6% de quatro a sete vezes na semana, e 33% não comem.

Frutas, 40% da população ingere de quatro a sete vezes na semana, 30% de uma a três vezes e 30% dizem não comer nunca. Este estudo mostra ainda que 95% da população ingere frituras de quatro a sete vezes na semana e 64% ingerem pelo menos um tipo de doce de quatro a sete vezes na semana.

TABELA 1

CONSUMO SEMANAL DE ALIMENTOS			
	4-7 vezes	1-3 vezes	não come
ARROZ	100%		
FEIJÃO OU LEGUMINOSAS	28%	43%	29%
CARNES	12%	64%	24%
GUARNIÇÃO	14%	59%	27%
VERDURAS (VEG. A)	35%	36%	29%
VERDURAS (VEG. B)	6%	61%	33%
FRUTAS	40%	30%	30%
FRITURAS	95%	20%	22%
DOCES	64%	23%	13%

#### 4 DISCUSSÃO

De acordo com dados do Ministério da Saúde, a população está consumindo menos feijão (leguminosas); o consumo de frutas, legumes e verduras é muito baixo; o consumo de alimentos gordurosos, muito açucarados, refrigerantes e sucos industrializados aumentou; o consumo de sal é alto; é comum o consumo de álcool e também ocorreu uma redução nos níveis de atividade física, o que resultou em excesso de peso e obesidade no País (BRASIL, 2006).

No presente estudo, os dados encontrados mostram que a dieta da população tem elevado consumo de frituras (95% da população afirma ingerir algum tipo de fritura de quatro-sete vezes na semana) e doces (64% afirmaram consumir de 4- vezes na semana), enquanto o consumo de frutas verduras e leguminosas é baixo (apenas 28% da população estudada consome feijão ou leguminosa de quatro a sete vezes na semana).

Em estudos realizados existe a comprovação de que a dieta da população é hipercolesterolêmica, rica em gorduras saturadas e pobre em gorduras polinsaturadas e fibras. (BONOMO et al., 2003)

De acordo com estudos observacionais, tem se evidenciado estreita relação entre características qualitativas da dieta e ocorrência de enfermidades crônico-degenerativas, como as doenças cardiovasculares, o diabetes mellitus não insulino dependente, diferentes tipos de câncer e mesmo a obesidade. São exemplos clássicos a associação entre o consumo de gorduras saturadas e a ocorrência de doença coronariana, o consumo de gordura de origem animal e a ocorrência de câncer de cólon, próstata e mamas (MONDINI; MONTEIRO, 1994).

Por outro lado, está evidenciado que uma dieta balanceada, rica em legumes, frutas e verduras e pobre em gorduras saturadas, além de trazer bem-estar ao trabalhador, é capaz de prevenir doenças como hipertensão, obesidade, diabetes mellitus e até alguns tipos de câncer (MONDINI; MONTEIRO, 1994).

Em comparação ao indicado pelo Ministério da Saúde como uma alimentação saudável, - Os Dez Passos para uma Alimentação Saudável. O passo número 2 descreve que deveríamos incluir nas refeições, diariamente, seis porções do grupo dos cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural. De acordo com o resultado encontrado, o arroz é ingerido diariamente, mas os outros tipos de cereais, (guarnição) 59% afirmam ingerir apenas de um a três vezes na semana. Passo 3- Coma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches. O observado foi que 60% desta população consome poucas frutas de um a três vezes na semana ou nem consome. E quanto às verduras, 65% afirmaram não comer ou comer com pouca frequência, no máximo três vezes na semana, vegetais do tipo A (alface, pepino, repolho, rúcula, radite, agrião, tomate, couve, couve-flor, brócolis), e 94% da população ingeriu no máximo três vezes na semana vegetais B (cenoura, beterraba, abóbora e vagem). Passo 4 - Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato típico brasileiro é uma combinação completa de proteínas, o que é bom para a saúde. O estudo aponta que apenas 28% da população ingere feijão numa frequência de quatro a sete vezes por semana, já o arroz apresenta um consumo satisfatório já que 100% afirmam ingerir de quatro a sete vezes na semana. Passo 5- Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis. Os resultados apontam que 64% da população consomem carne de uma a três vezes na semana e que 24% não consomem carne. O consumo de leite e derivados não foi questionado nesta pesquisa. Os passos seis e sete tratam respectivamente de gorduras e doces ou guloseimas. Passo 6- Consuma, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Passo 7- Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas e outras guloseimas como regra da alimentação. O estudo apontou um alto índice de consumo de frituras. Afirmaram ingerir frituras 95% dos entrevistados, com uma frequência de quatro a sete vezes na semana e 69% afirmaram ingerir doces numa frequência de quatro a sete vezes na semana (BRASIL, 2006).

A alimentação desta população mostra-se pobre em qualidade, pois a ingestão de frutas, verduras e leguminosas é baixa, não atendendo às necessidades do indivíduo, enquanto a ingestão de doces e frituras é muito elevada, pois a maior parte da população afirma ingerir estes alimentos diariamente.

No PAT, as regras para elaboração do cardápio vêm se modificando nos últimos tempos. Em função da preocupação com saúde e qualidade de vida, hoje existe uma tendência ao *self-service*, havendo uma apresentação de grande número de alimentos, diversos tipos de preparação e com visual mais atrativo (ABREU; SPINELLI; PINTO, 2009).

Conforme citado em outros estudos, reforça-se aqui a necessidade de estratégias de promoção da saúde e de prevenção, no sentido de mudanças de hábitos e comportamentos, principalmente redução da ingestão de gordura saturada e sal, antes do aparecimento de qualquer estágio da doença. Considerando-se a magnitude dos recursos gastos com todas as atividades assistenciais, a aplicação de tais recursos em atividades de promoção da saúde podem, não só reduzir gastos, como também, sobretudo, melhorar a qualidade de vida dos funcionários (FONSECA; CHOR; VALENTE, 1999).

## 5 CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo demonstram hábitos alimentares errôneos, concluindo-se que apesar de a empresa oferecer uma alimentação adequada ao trabalhador, ainda há uma falta de conhecimento de sua parte, em relação a uma alimentação saudável e balanceada.

O estudo mostra que o consumo alimentar dos trabalhadores precisa de fortes ajustes para que esta população obtenha mais qualidade de vida e uma dieta saudável.

Não basta apenas ofertar, é preciso também educar o trabalhador em relação à sua nutrição.

Levando em conta que, segundo dados do Ministério do Trabalho e Emprego, atualmente nove milhões de trabalhadores são diretamente beneficiados pelo programa do PAT, julga-se este um bom meio de promover a reeducação alimentar de uma grande fatia da população, induzindo-os a uma alimentação saudável e equilibrada.

Os 10 passos para uma alimentação saudável, deveria se tornar-se um manual de bolso para o trabalhador, para que aprendesse a escolher melhor os alimentos que coloca em seu prato e para que passasse a cultivar melhores hábitos de vida. Esta seria uma boa ferramenta de trabalho para o nutricionista, dentro de uma UAN, para melhorar os hábitos dos trabalhadores.

A nutrição do trabalhador é de vital importância, pois cidadãos em boas condições de saúde física e mental aumentam a produtividade das empresas, diminuem o absenteísmo e também reduzem os gastos com saúde.

Em virtude da importância da alimentação do trabalhador, a promoção da educação alimentar é de suma importância, para que possa haver uma boa nutrição e uma maior qualidade de vida.

A educação nutricional do trabalhador é tão importante quanto à boa elaboração do cardápio oferecido aos mesmos.

O papel do nutricionista neste contexto é abrir espaço para trabalhar junto a esta população, para melhorar a qualidade da alimentação e a qualidade de vida dos trabalhadores, cultivando hábitos saudáveis, promovendo mais saúde e menos absenteísmo junto às empresas.

## REFERÊNCIAS

ABREU, E. S.; SPNELLI, M. G. N.; PINTO, A. M. S. **Gestão de unidades de alimentação e nutrição: um modo de fazer**. 3. ed. São Paulo: METHA, 2009. ❶

ASSIS, M. A. A.; NAHAS, M. V. Aspectos motivacionais em programas de comportamento alimentar. **Revista de nutrição**, Campinas, v. 12, n. 1, jan./abr. 1999. ❶

BONOMO, E. et al. Consumo alimentar da população adulta segundo perfil socioeconômico e demográfico: Projeto Bambuí. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 5, p. 1461-1471, set./out. 2003. ❶

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia Alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. 1. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. ❶ ❷ ❸

BRASIL. MINISTÉRIO DO TRABALHO E EMPREGO. Disponível em: <<http://www.mte.gov.br/empregador/pat>>. Acesso em: 31 maio 2010.

CASTRO, M. E.; ROLIM, M. O.; MAURICIO, T. B. Prevenção da hipertensão e sua relação com o estilo de vida de trabalhadores. **Acta Paul enferm.**, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 184-189, 2005. ❶

FISBERG, R. M.; et al. **Inquéritos alimentares – Métodos e bases científicas**. 1. ed. Barueri: Editora Manole, 2005. ❶

FONSECA, M. J. M.; CHOR, D.; VALENTE, J. G. Hábitos alimentares entre funcionários de banco estatal: Padrão de consumo alimentar. **Caderno de Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, jan./mar., 1999. ❶

REVISTA DESTAQUES ACADÊMICOS, ANO 2, N. 3, 2010 - CCBS/UNIVATES

GOUVEIA, E. L. C. **Nutrição: saúde e comunidade**. 2. ed. Rio de Janeiro: REVINTER, 1999. ①

MONDINI, L.; MONTEIRO, C. A. Mudanças no padrão da alimentação urbana brasileira. **Revista de saúde pública**, São Paulo, v. 28, n. 6, dez. 1994. ① ②

OLIVEIRA, J. E. D.; MARCHINI, J. S. **Ciências Nutricionais**. São Paulo: SAVIER, 1998. ①

SALVE, M. G. C. Obesidade. Podemos melhorar? **Revista associação médica Brasileira**, São Paulo, v. 47, n. 1, jan./mar., 2001. ①

TIRAPEGUI, J. **Nutrição – fundamentos e aspectos atuais**. São Paulo: ATHENEU, 2006. ① ② ③ ④ ⑤

VANIN, M. et al. Adequação nutricional do almoço de uma unidade de alimentação e nutrição de Guarapuava-PR. **Revista Salus**, Guarapuava, v. 1, n. 1, p. 31-38, jan./jun., 2007. ①

