



AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL DE TRABALHADORES UNIVERSITÁRIOS

**CAMILA FERREIRA DE SOUZA COSTA; EMILLY ROBERTA DA SILVA LUCAS;
PEDRO AUGUSTO FERREIRA TARGINO; AYLÁ DE OLIVEIRA SANTOS; CARLOS
EDUARDO DOS SANTOS FERNANDES**

RESUMO

A elevada prevalência e os fatores associados às doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, hipertensão arterial e diabetes mellitus, que estão relacionadas a causas multifatoriais, incluindo o consumo alimentar inadequado. Essas condições são significativos problemas de saúde pública. No Brasil, mais da metade da população estava com sobrepeso e uma parte significativa com obesidade em 2019, já em 2025, estima-se que 700 milhões de brasileiros estarão com índice de massa corporal acima de 30kg/m^2 , representando algum grau de obesidade. O estudo teve como objetivo descrever o estado nutricional dos trabalhadores de uma universidade. Foram coletados dados de avaliação nutricional e antropométrica, incluindo peso, estatura e circunferência da cintura. A circunferência da cintura foi utilizada para avaliar o risco de complicações cardiometabólicas. Os resultados indicaram que a maioria dos participantes estava nas categorias de sobrepeso, com uma presença significativa de obesidade grau I. A hipertensão arterial foi a comorbidade mais prevalente. O estudo destacou a necessidade de intervenções para promover a saúde no ambiente de trabalho, focando na alimentação saudável e na prática de atividade física. Conclui-se que, para os trabalhadores da universidade estudada, hábitos alimentares saudáveis e a prática regular de exercícios são essenciais para a manutenção da saúde e a redução dos índices de sobrepeso e obesidade. Desenvolver programas de promoção da saúde no ambiente de trabalho é fundamental para melhorar a qualidade de vida desses trabalhadores.

Palavras-chave: Saúde; Alimentação Saudável; Obesidade; Saúde do Trabalhador; Nutrição

1 INTRODUÇÃO

As doenças crônicas não transmissíveis como obesidade, hipertensão arterial e diabetes mellitus estão atreladas a causas multifatoriais, apresentando como um dos fatores de risco o consumo alimentar inadequado (Silva *et al.*, 2014).

Estima-se que em 2025, 700 milhões de brasileiros estejam com índice de massa corporal acima de 30kg/m^2 , ou seja, com algum grau de obesidade. Sendo assim, somente no Brasil, em 2019, o sobrepeso e a obesidade já atingiam 55,4% e 19,8% da população, respectivamente (Abeso, 2019).

Nesse sentido, através de inquérito telefônico sobre fatores de risco e proteção para doenças crônicas, realizado pela Vigitel em todo o Brasil, no ano de 2021, observou-se que em relação aos cariocas, 56,09% apresentavam IMC igual ou superior a 25kg/m^2 , isto é, mais da metade dos entrevistados estavam com sobrepeso (Brasil, 2021). Em relação a obesidade, 21,46% dos residentes no estado do Rio de Janeiro se encontravam com algum grau da patologia (Burlandy *et al.*, 2021)

Em contrapartida, em todo Brasil a porcentagem de sobrepeso e obesidade eram mais expressivas na faixa etária de 45 a 54 anos, com 64,39% da amostra com sobrepeso e 26,24% com obesidade, havendo correlação direta com a baixa escolaridade. 63,34% dos brasileiros com 0 a 8 anos de estudo representavam o maior percentual de excesso de peso, enquanto 25,85% estavam obesos quando comparados com aqueles que estudaram por 12 anos ou mais (Moreira, Greco, Chaoubah, 2023). Por outro lado, o alto consumo de alimentos ultraprocessados, doces, refrigerantes e carnes com excesso de gordura tiveram predomínio entre os jovens e adultos (Streb *et al.*, 2020).

Os fatores que contribuem para a obesidade incluem principalmente o padrão alimentar caracterizado por alimentos de alto valor energético e baixo valor nutricional, evidentemente observado nas famílias brasileiras. Esse padrão alimentar aumenta o risco de deficiências nutricionais e de diversas doenças, como a obesidade, que atualmente afeta cerca de 20% dos adultos brasileiros, e outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e câncer (Marques *et al.*, 2011).

Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo descrever o estado nutricional de trabalhadores de uma universidade.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo intervencional, de natureza transversal, de um estudo maior intitulado “AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL E PROMOÇÃO DA SAÚDE PARA TRABALHADORES DA UNIG”, que se propôs a avaliar os dados coletados da avaliação nutricional e antropométrica dos trabalhadores da Universidade Iguazu, campus Nova Iguazu.

O cenário escolhido para este estudo foi o campus Nova Iguazu, da Universidade Iguazu. Esta é uma instituição de ensino superior privada que abrange cursos de graduação e pós-graduação em diversas áreas do conhecimento e está presente no Estado do Rio de Janeiro em dois municípios, Nova Iguazu e Itaperuna. A população fonte da pesquisa compreende todos os funcionários da UNIG que assim desejarem participar. Como critério de inclusão para definição da pesquisa, foram considerados todos os funcionários que desejaram participar. Este recrutamento de trabalhadores ocorreu através dos chefes de cada setor e também de cartazes disponibilizados no locais do campus frequentados pelos funcionários, com devida autorização prévia do departamento pessoal. Outro fator para critério de inclusão foi a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

O funcionário que autorizasse a sua participação na pesquisa realizava a ficha cadastral e de acompanhamento nutricional do SISVAN, além disso, eram coletados marcadores do consumo alimentar do participante.

Para a aferição do peso, foi utilizada uma balança eletrônica, onde o participante foi orientado a se posicionar de pé, manter a postura ereta, estar descalço e com vestimentas leves.

Após isso, para realização da aferição da estatura, foi utilizado estadiômetro, onde o participante também foi instruído a utilizar roupas leves, estar descalço, manter postura ereta, se posicionar de costas para o aparelho, manter os braços estendidos ao lado do corpo, unir os calcanhares, manter a cabeça erguida e estabilizar o olhar em um ponto fixo na altura dos olhos.

Com o intuito de classificar o estado nutricional dos participantes, foi calculado índice de massa corporal (IMC) de cada indivíduo, que constitui uma relação entre peso e altura, através da fórmula: $\text{Kg}/(\text{m})^2$. A classificação do estado nutricional de adultos pelo IMC será

de acordo com a proposta da Organização Mundial da Saúde (OMS, 1995)

Durante a mensuração da circunferência de cintura (CC), o participante foi orientado a ficar de pé, com o abdômen exposto e relaxado, calcanhares próximos um do outro e braços estendidos lateralmente. A medida era tomada em plano horizontal com fita inelástica no ponto médio entre a última costela e a crista ilíaca. Os indivíduos foram classificados com risco elevado para complicações cardiometabólicas quando CC se encontrava ≥ 94 cm para homens e ≥ 80 cm para mulheres.

Após isso, era realizada a emissão de diagnóstico nutricional embasado na avaliação nutricional (avaliação antropométrica e consumo alimentar), e orientações nutricionais que eram elaboradas através do Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014 – 2a Edição e entregues a cada participante.

Os dados coletados foram exportados para o *Microsoft Excel (Microsoft Office 365)* em formato CSV. Após a tabulação e organização das informações, as questões fechadas foram analisadas para cálculo de média e frequência em números brutos e relativos (%). Já as respostas abertas serão avaliadas conforme seu conteúdo e agrupadas por similaridade para posterior análise de média e frequência. A construção de gráficos e tabelas também será realizada com o auxílio do *software SPSS Statistics* versão 25.0

Em observância a necessidade e importância em se respeitar os aspectos éticos que envolvem os estudos de campo, bem como ao cumprimento das Resoluções CNS 196/96, CNS 466/2012 e CNS 510/2016 que dispõem sobre a pesquisa com seres humanos no setor saúde, o projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Iguazu, sob número de parecer: 6.554.862.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra do estudo foi composta por 22 trabalhadores da universidade (Figura 1).

Variável	População (N=22)	
	N	%
Sexo (N=22)		
Masculina	2	9%
Feminina	20	91%
Idade (N=22)		
16 a 24 anos	3	13%
25 a 34 anos	3	16%
35 a 44 anos	6	27%
45 a 54 anos	8	36%
55 a 62 anos	2	9%
Raça (N=22)		
Branca	8	36%
Parda	11	50%
Preta	3	14%
Curso mais elevado que frequenta ou frequentou (N=22)		
Ensino fundamental	1	4,5%
Ensino médio incompleto	2	9%
Ensino médio	8	36%
Ensino superior incompleto	5	23%
Ensino superior	6	27%
Estado de nascimento (N=22)		
Maranhão	1	4,5%
Mato Grosso	1	4,5%
Rio de Janeiro	20	91%

Figura 1 – Características sociodemográficas da população estudada.

Esses dados oferecem um panorama detalhado das características sociodemográficas dos participantes da pesquisa, mostrando uma predominância de mulheres, uma diversidade na

faixa etária, maior representatividade de pessoas pardas, e a maioria com escolaridade de ensino médio ou superior. A maioria dos participantes é do estado do Rio de Janeiro.

Os dados da Figura 2 fornecem uma visão geral das medidas corporais dos participantes do estudo. A média e a mediana do peso indicam que a maioria dos participantes tem um peso em torno de 74,7 kg, com uma variação considerável (± 18 kg). A altura média é de 162,5 cm, também com alguma variação ($\pm 7,39$ cm). A circunferência abdominal média é de 89,1 cm, sugerindo a distribuição da gordura abdominal entre os participantes. O IMC médio de 28,2 indica que, em média, os participantes estão na faixa de sobrepeso, de acordo com os padrões da OMS.

Variável	População (N=22)	
	Média (+DP)	Mediana
Peso (kg)	74,7 (± 18)	73
Altura (cm)	162,5 ($\pm 7,39$)	163,5
Circunferência abdominal (cm)	89,1 (± 13)	88,5
IMC	28,2 ($\pm 6,4$)	27,7

Figura 2 – Dados antropométricos da população estudada.

Em relação a classificação do Índice de Massa Corporal (IMC) dos participantes do estudo, os resultados foram distribuídos em diferentes categorias, sendo a maioria dos participantes distribuídos entre as categorias de peso normal (eutrófico) e sobrepeso, cada uma com 7 participantes. Houve uma quantidade significativa de participantes na categoria de obesidade grau I (4 participantes), enquanto as categorias de obesidade grau II e III têm menos participantes (2 e 1, respectivamente). Apenas 1 participante estava na categoria de baixo peso.

Além disso, foi possível identificar a presença de comorbidades em grande parte dos participantes da pesquisa, sendo a hipertensão arterial (5 participantes) a doença mais prevalente neste grupo.

Em comparação com outros estudos, Gigante *et al.* (2006), os resultados encontrados pelos autores foram de maior parte dos participantes com sobrepeso e na sequência, algum grau de obesidade, indicando uma semelhança ao nosso estudo.

Mendonça *et al.* (2018) estudaram indivíduos adultos usuários de um Centro de Especialidades Médicas do município de Lagarto (SE), sendo observado um excesso de peso em 57,84% dos participantes.

A classificação da CC demonstrou uma média de 89,1, indicando um risco para doenças cardiovasculares. Um estudo realizado com trabalhadores de escolas municipais no Paraná observou por meio da avaliação da CC que 50,2% dos funcionários apresentavam risco de desenvolver doenças associadas à obesidade (Lange, Lopes, Navarro, 2013)

Estudos indicam que o comportamento alimentar dos funcionários, variavam em cinco ou mais refeições por dia e quase metade dos trabalhadores referiu realizar refeições no ambiente de trabalho, enquanto a menor parte deles realizava as refeições em restaurantes (Schäfer, 2019).

Evidências sugerem que fatores socio-culturais, ambientais e físicos aos quais o indivíduo está exposto são capazes de determinar o seu padrão alimentar (Meller *et al.*, 2020).

4 CONCLUSÃO

O estudo permitiu descrever o estado nutricional de funcionários de uma universidade, revelando que a maioria dos trabalhadores se encontram em categorias de sobrepeso e obesidade.

Diante dos resultados encontrados, podemos afirmar que, para os trabalhadores da universidade estudada, a alimentação saudável e a prática de atividade física são fatores importantes para a manutenção da saúde, necessitando de intervenções para melhorar os índices de sobrepeso e obesidade.

Além disso, faz-se necessário o desenvolvimento de intervenções e/ou programas de promoção da saúde no ambiente de trabalho, com foco na manutenção dos hábitos alimentares desses trabalhadores.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E SÍNDROME METABÓLICA. **Mapa da obesidade**. 2019. Disponível em: <https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/>> Acesso:21/07/2024.

BURLANDY, L., TEIXEIRA, M. R. M., CASTRO, L. M. C., CRUZ, M. C. C., SANTOS, C. R. B., SOUZA, S. R. D.; SOUZA, T. R. Modelos de assistência ao indivíduo com obesidade na atenção básica em saúde no Estado do Rio de Janeiro, Brasil. **Cadernos de saúde pública**, v. 36, n. 3, p. e00093419, 2020.

DE OLIVEIRA MELLER, F.; GRANDE, A. J.; QUADRA, M. R.; SCHÄFER, A. A. Consumo de alimentos ultraprocessados por trabalhadores: um estudo transversal. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v. 44, n. 1, p. 68-80, 2020.

DEPARTAMENTO DE ANÁLISE EM SAÚDE E VIGILÂNCIA DE DOENÇAS NÃO Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2021**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito. 2021. Disponível em: <http://plataforma.saude.gov.br/vigitel/>> Acesso em: 21/06/2024.

GIGANTE, D. P.; DIAS-DA-COSTA, J. S.; OLINTO, M. T. A., MENEZES, A. M. B.; SILVIA, M. Obesidade da população adulta de Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil e associação com nível socioeconômico. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 22, p. 1873-1879, 2006.

LANGE, S. G.; LOPES, J. I.; NAVARRO, F. Prevalência de sobrepeso e obesidade em funcionários das escolas municipais de um município do oeste do paraná. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 7, n. 42, 2013.

MARQUES, Á. D. A. G., LUZIO, F. D. C. M., MARTINS, J. C. A., & VAQUINHAS, M. M. C. M. Hábitos alimentares: validação de uma escala para a população portuguesa. **Escola Anna Nery**, v. 15, p. 402-409, 2011.

MENDONÇA, J. L. S.; DOS SANTOS, P. B.; SANTOS, R. P.; ROCHA, V. S. Consumo de grupos de alimentos em adultos com excesso de peso. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 12, n. 70, p. 245-252, 2018.

MOREIRA, L. B. F.; GRECO, R. M.; CHAOUBAH, A. Estado nutricional dos servidores técnicos administrativos em educação de uma universidade pública associado aos hábitos alimentares. **Braspen Journal**, v. 31, n. 3, p. 213-218, 2023.

SCHÄFER, A. A.; GRANDE, A. J.; QUADRA, M. R.; MELLER, F. O. CONSUMO E COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE TRABALHADORES DE UMA UNIVERSIDADE: UM ESTUDO TRANSVERSAL. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, 14, e38102, 2019.

SILVA, M. S. SILVA, N. B.; ALVES, A. G. P.; ARAÚJO, S. P.; OLIVEIRA, A. C. D. Risco de doenças crônicas não transmissíveis na população atendida em Programa de Educação Nutricional em Goiânia (GO), Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, p. 1409-1418, 2014.

STREB, A. R.; DUCA, G. F. D.; SILVA, R. P. D.; BENEDET, J.; MALTA, D. C. Simultaneidade de comportamentos de risco para a obesidade em adultos das capitais do Brasil. **Ciencia & saude coletiva**, v. 25, n. 8, p. 2999-3007, 2020.