

Perfil Alimentar dos Trabalhadores de uma Empresa com Diferentes Postos de Trabalho

Leal C, Neto S, Pereira F, Ribeiro M, Fernandes A, Almeida – de – Souza J.



INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA
Escola Superior de Saúde

perf.alim.ant.postos.trab@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

Embora, os hábitos alimentares se formem na infância, fatores como o local de trabalho, horário das refeições, ritmo das atividades diárias, atividade física reduzida, tipo de atividade profissional, a exigência física das tarefas e a possibilidade do livre consumo de alimentos podem influenciar a prática alimentar e consequentemente alterar o estado nutricional das pessoas^(1,2).

Os adultos gastam cerca de um terço do seu dia no trabalho podendo afetar domínios como o autocuidado do comportamento alimentar⁽²⁾, levando ao desenvolvimento de enfermidades crónico-degenerativas como as doenças cardiovasculares, diabetes *mellitus* tipo 2, cancro e obesidade⁽³⁾. Em suma, dietas contendo elevado teor de energia, lípidos e glícidos simples podem ser consideradas fatores de risco para diversas doenças crónicas⁽⁴⁾.

2. OBJETIVOS

Caraterizar o consumo alimentar dos funcionários e verificar se existe diferença estatisticamente significativa do consumo alimentar nos diferentes postos de trabalho.

3. MÉTODOS

Os dados foram recolhidos em duas partes:

1ª. Questionário de caracterização do participante.

2ª. Questionário de frequência alimentar que permitiu quantificar o consumo energético e de macronutrientes. Calculou-se a *Estimated Energy Requirement* para cada um dos participantes verificando-se a sua adequação de acordo com o estudo de Kapazi e Ramos⁽⁵⁾. Em relação à contribuição percentual de macronutrientes, a ingesta foi comparada com as recomendações definidas nas *Dietary Reference Intakes*.

O estudo do tipo transversal incluiu 128 trabalhadores de uma empresa de transporte e logística situada na região metropolitana do Porto. Os trabalhadores foram agrupados segundo a exigência física do seu posto de trabalho em muito leve (ML), leve (L) e moderado (M). A análise estatística foi realizada através do SPSS 17.0 utilizando-se o teste de *Kruskal-Wallis*.

4. RESULTADOS

A amostra apresentou distribuição equitativa relativamente ao género e uma idade média de $32,7 \pm 8,0$ anos. Observou-se que 16,4% dos trabalhadores pertencem ao posto de trabalho ML; 17,2% ao L e 66,4% ao M. A dieta consumida pelos operadores foi normocalórica, normoprotéica, hiperlipídica e hipoglicídica, observando-se que a maior exigência física da atividade laboral implicou um aumento do consumo alimentar neste grupo de trabalhadores. A amostra consome em média 2592Kcal;112,5g de proteínas; 319,4g de glícidos e 94,7g de lípidos.

NOTA: O posto de trabalho não influenciou o perfil alimentar, pois não se verificou diferença estatisticamente significativa em nenhuma das variáveis quantitativas do consumo alimentar de acordo com a atividade laboral dos funcionários ($p > 5\%$).

Gráfico 1: Consumo de proteínas de acordo com o posto de trabalho

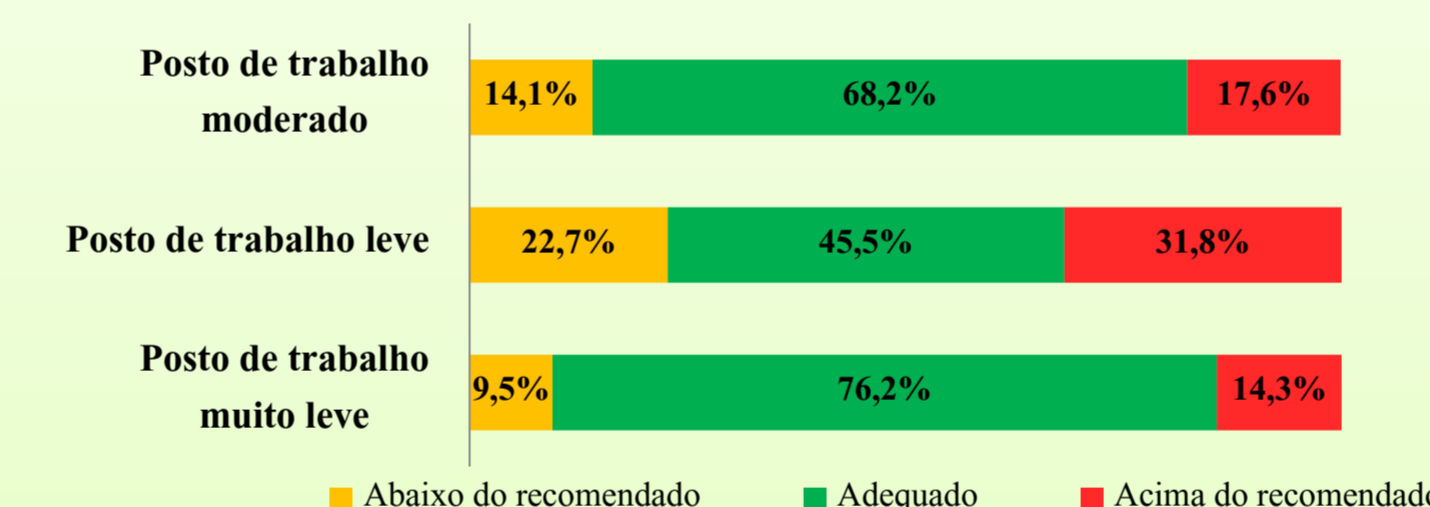


Gráfico 3: Consumo de lípidos tendo em conta o posto de trabalho

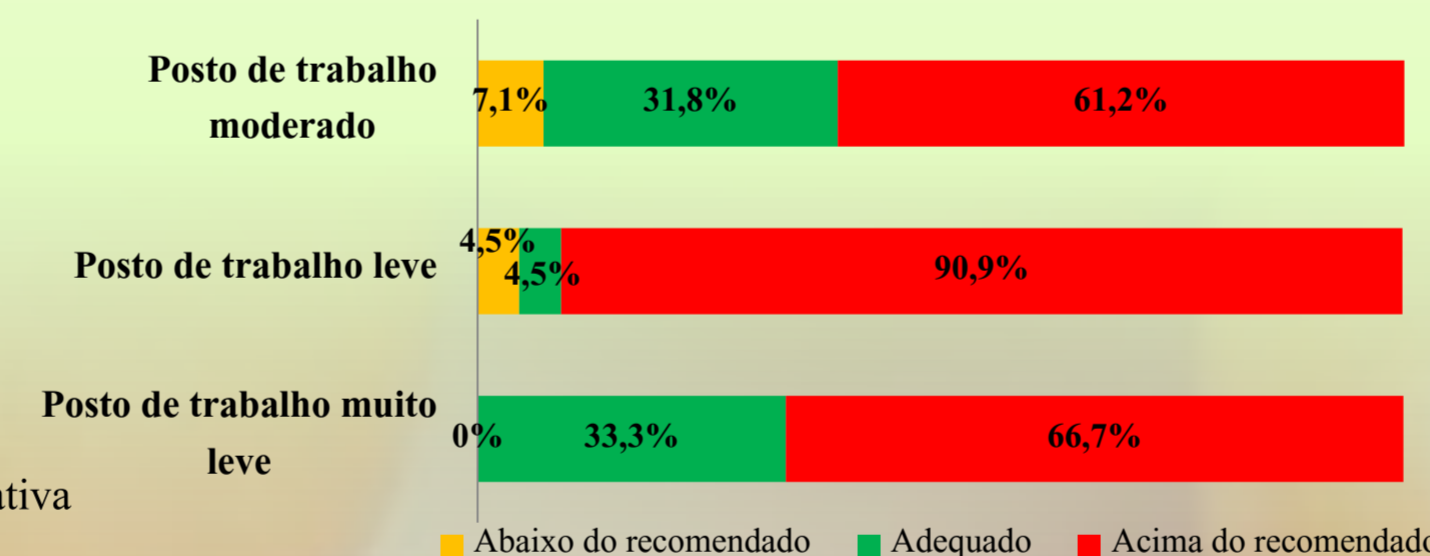


Gráfico 2: Consumo de glícidos de acordo com o posto de trabalho

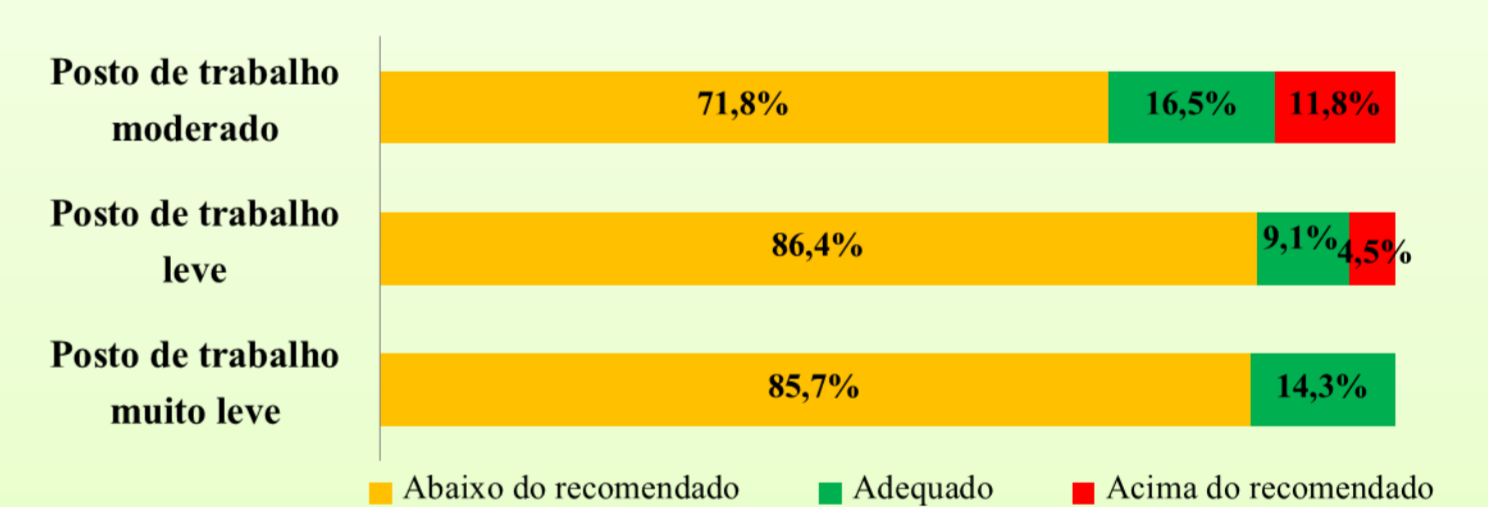
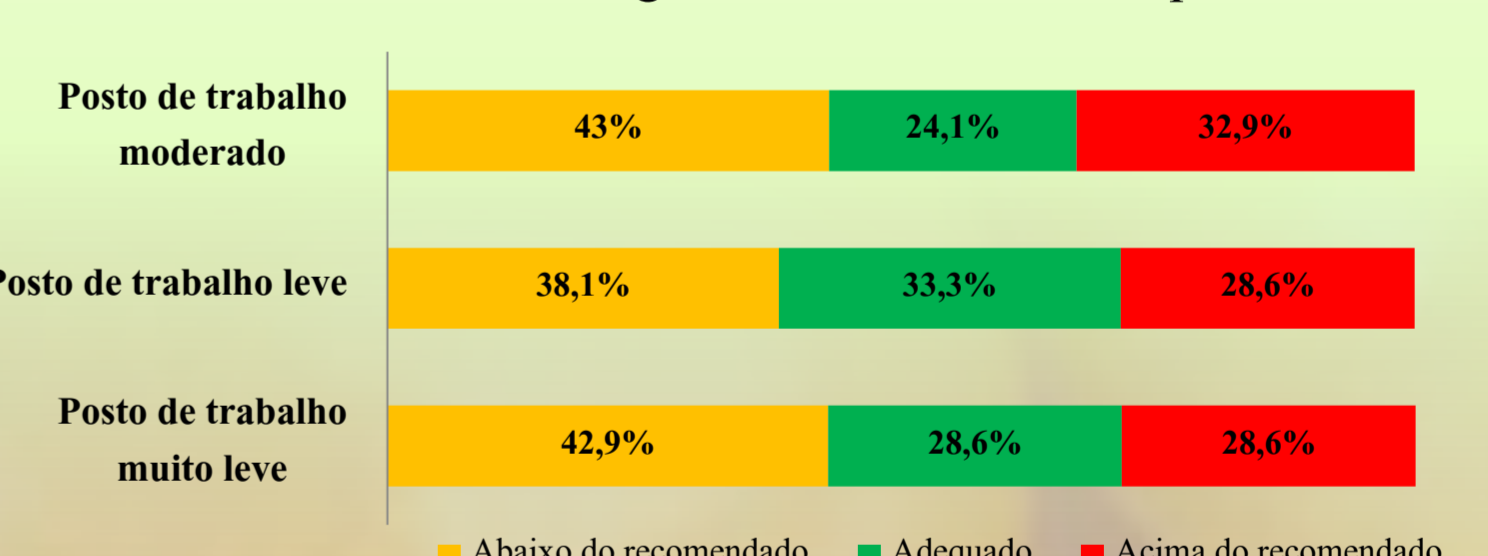


Gráfico 4: Consumo energético de acordo com o posto de trabalho



5. DISCUSSÃO

Nos últimos tempos, os desequilíbrios da dieta alimentar portuguesa acentuaram-se e esta passou a ser caracterizada pela elevada ingestão de lípidos e a baixa ingestão de glícidos⁽⁶⁾. O baixo teor de glícidos na dieta pode ter uma grande influência sobre a sensação de fadiga e sobre o desempenho. O percentual de contribuição energética das gorduras ficou acima da recomendação, sendo que este excesso tem sido associado a problemas de saúde como dislipidémias, alterações metabólicas e doenças cardiovasculares, bem como à redução da capacidade física⁽⁷⁾. O aumento do consumo alimentar de acordo com a exigência física laboral pode ser explicada pelo efeito dos diferentes tipos e intensidades de esforço físico sobre a ingestão alimentar onde, diversos autores apontam para o aumento da ingesta nos períodos subsequentes ao esforço físico^(8; 9).

6. CONCLUSÃO

O padrão de consumo alimentar dos trabalhadores não diferiu estatisticamente de acordo com a ocupação profissional e evidenciou o processo de transição nutricional mundial atualmente existente, onde o consumo crescente de produtos alimentares de maior densidade energética ocasiona dietas ricas em gordura e açúcar e reduzidas em hidratos de carbono complexos e fibras.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Martins A. Variáveis Situação profissional e Alimentação e a Obesidade em Adolescentes e Adultos [Projecto final de curso]. Barcarena: Universidade Atlântica; 2010;
- Farinelli M, Chey T, Merom D, Bauman A. Occupational risk of overweight and obesity: an analysis on the Australian Health Survey. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*. 2010; 5: 14;
- Bonomo E, Calaffa W, César C, Lopes A, Costa M. Consumo alimentar da população adulta segundo perfil sócio-económico e demográfico: Projeto Bambuí. *Cad. Saúde Pública*. 2003 set-out;19(5): 1461-1471;
- Garcia G, Gambardella A, Frutuoso M. Estado nutricional e consumo alimentar de adolescentes de um centro de juventude da cidade de São Paulo. *Rev. Nutr.* jan./mar. 2003; 16(1): 41-50;
- Kazapi IM, Ramos LZ. Hábitos e consumo alimentares de atletas nadadores. *Rev. Nutr.* 1998 jul./dez, 11(2):117-124.
- Instituto Nacional de Estatística. [Internet]Balança Alimentar Portuguesa 2003 - 2008. Novembro de 2010. [Citação: 2 de Julho de 2012.] http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=83386467&DESTAQUESmdeo=2
- Pacheco CQ, Oliveira MAMS, Stracieri APM. Análise nutricional de dietas publicadas em revistas não científicas destinadas ao público feminino. *Nutrir Gerais*. 2009 fev-jul. 3(4):346-361
- Lins TA, Neves PRS, Costa MC, Prado WL. Efeitos de diferentes intensidades de exercício sobre o gasto energético e a sensação de fome em jovens. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. 2010, 12(5):359-366.
- Maraki M, Tsofliou F, Pitsiladis YP, Malkova D, Mutrie N, Higgins S. Acute effects of a single exercise class on appetite, energy intake and mood. Is there a time of day effect? *Appetite*. 2005, 45:272-8.