

## AVALIAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE FUNCIONÁRIOS DE UMA EMPRESA

Gisele Vanisse da Silva<sup>1</sup>  
Clenise Capellani dos Santos<sup>2</sup>

**Resumo:** A pesquisa tem como objetivo verificar os hábitos alimentares de funcionários de uma empresa frigorífica na cidade de Foz do Iguaçu – PR, fazendo uma relação com a prática de atividade física, o estilo de vida e os hábitos alimentares dos funcionários. O estudo caracteriza-se como descritivo e os sujeitos da pesquisa são 21 adultos, 3 do sexo feminino e 18 do sexo masculino. Para essa pesquisa foi avaliado o índice de massa corporal, classificando o índice de massa corporal e aplicado um questionário para avaliar o perfil dos funcionários. Os resultados mostraram que 61,9% dos entrevistados são classificados como obesos leves e moderados. Evidenciou-se que 50% dos funcionários tomam café da manhã, 8% fuma cigarro, 13% fazem uso de álcool diariamente e 59% pratica alguma atividade física.

Palavras chaves: perfil, hábitos alimentares, estilo de vida.

---

<sup>1</sup> Ac. Curso de Nutrição Faculdade União das Américas

<sup>2</sup> Especialista em Nutrição Clínica. Docente da Faculdade União das Américas.

## INTRODUÇÃO

O desjejum ou café da manhã como conhecemos garante aos indivíduos o bom humor pela manhã e a disposição para as atividades, proporcionando alta concentração, e um aumento de produtividade. A alimentação equilibrada contribui com essa qualidade de vida desejada.

Durante o sono o corpo consome cerca de 80 Kcal por hora de sono que é sustentado por nossas reservas de nutrientes, assim que acordamos necessitamos de nutrientes (energia) para retornarmos as atividades e iniciar o dia mais ativo.

O PAT (Programa de Alimentação do Trabalhador) recomenda que nas refeições menores (Café da manhã, Lanche da tarde) a quantidade mínima de calorias indicada para um trabalhador é de 300 Kcal.

A inclusão do alimento deve ocorrer antes que a demanda por energia consumida pelo sono aumente, pois se isso venha ocorrer, diversos processos fisiológicos podem ser prejudicados.

Para podermos garantir essa satisfação com a alimentação, se faz necessário que um horário seja estabelecido e respeitado, pois sem comer nosso corpo pode ficar comprometido com o desjejum prolongado, os níveis de glicose, que são de 100mg/dl, podem cair para 55mg/dl. Sintomas como mau humor, dor de cabeça, sensação de fraqueza, tremores e mal estar são comuns nessa situação. (Jacinto, 2008)

A demanda de energia aumentada aumenta as atividades do organismo.

Este trabalho apresenta uma análise dos hábitos dos funcionários de uma empresa em relação ao IMC, estilo de vida e hábitos alimentares dos trabalhadores, através dos dados antropométricos dos funcionários, da frequência do consumo do café da manhã, consumo de bebidas alcoólicas e prática da atividade física dos funcionários.

### 1. MARCO TEÓRICO:

#### 1.1 ALIMENTO

A ingestão dos alimentos é um fenômeno voluntário, controlado através de sensações conscientes, denominado seção da fome e da saciedade. (SILVA, 2002)

Teichmann, (2000, p.136), ao conceituar alimento... "toda substancia ou mistura de substancia no estado solido, liquido pastoso ou qualquer outra forma adequada, destinada a fornecer ao organismo humano os elementos normais à sua formação, manutenção e ao seu desenvolvimento".

Os alimentos fornecem todos os nutrientes necessários para o desenvolvimento do nosso corpo humano e manutenção de suas funções orgânicas e bioquímicas que são traduzidas pela boa manutenção da saúde. Mas, talvez poucos percebam que o alimento tem uma função além desta, indiretamente o alimento esta relacionado com a evolução dos sentimentos e pensamentos do homem. (ANDRADE, 2006).

A designação alimento inclui as substâncias ou misturas de substâncias que são ingeridas por hábito, costumes ou como aditivos, tenham ou não valor nutritivo (SALINAS, 2002, p.19).

Os alimentos fornecem nutrientes, substâncias que no organismo terão funções específicas e que atuarão no metabolismo de diferentes formas (BERNARDES, 2002, p.1)

## 1.2 NUTRIENTES

Segundo Escudero os nutrientes se definem "são substâncias cuja ausência no regime ou sua diminuição abaixo do limite mínimo, produzem no fim de certo tempo, enfermidade carêncial" (EVANGELISTA, 2003, p.22).

A maioria dos alimentos relacionados, independentemente de seu grupo, possui os chamados nutrientes, proteínas, carboidratos, gorduras, água e sais minerais que são responsáveis pelo trabalho reposição energética do corpo. É a ingestão regular e balanceada de cada um deles que garante saúde e bem - estar. (VIEIRA, 2001p. 39).

Recomendação de nutrientes são conjunto de padrões de comparação usados para medir as ingestões de calorias e nutrientes de pessoas saudáveis. (SIZER, 2003, p.28).

As quantidades de nutrientes de um alimento são determinadas em tabelas de composição centesimal, o que permite uma gama infinita de combinações de alimentos e o atendimento das necessidades mínimas para cada indivíduo ou grupo da população (KRAUSE, 1998).

Carboidratos: São responsáveis pelo funcionamento do organismo

Lípidos Favorecem as reações químicas necessárias para o funcionamento do organismo

Proteínas: São formadoras das estruturas do organismo

Cuparri (2002, p. 7), ao conceituar o que é proteínas, descreve como:

A necessidade de proteína é \*o menor nível de ingestão de proteína da dieta que irá equilibrar as perdas de nitrogênio pelo organismo em pessoas que mantêm o balanço energético com níveis moderados de atividade física\*. Considera-se nível seguro de ingestão ou dose inócua de proteína a quantidade que irá atingir ou exceder as necessidades de praticamente todos os indivíduos do grupo, levando-se em conta as variações individuais.

Água representa 70% do peso do corpo humano e é um dos elementos essenciais da alimentação.

Sais minerais, vitaminas e fibras: São nutrientes que regulam as funções do organismo.

### 1.3 ALIMENTAÇÃO DO ADULTO

A influência da nutrição na saúde do indivíduo é medida pela avaliação do estado nutricional, que expressa o quanto as necessidades fisiológicas de nutrientes estão sendo atendidas. (GRACIA, 2006 p. 173)

Os adultos mais velhos estão experimentando mudanças sociais, fisiológicas e econômicas que afetam a nutrição, mas uma consideração cuidadosa pode resolver muita das preocupações associadas.

Durante o processo de envelhecimento do adulto a taxa do metabolismo basal diminui e a quantidade de massa magra corpórea (tecido muscular) é reduzida. Tais mudanças com a diminuição de atividade física ou a falta da mesma, resultam em uma diminuição das necessidades energéticas e no aumento de tecido adiposo.

### 1.4 ALIMENTAÇÃO DO TRABALHADOR PAT

O Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT) tem como objetivo melhorar as condições nutricionais dos trabalhadores, com repercussões positivas para a qualidade de vida, a redução de acidentes de trabalho e o aumento da produtividade (BANDONI; 2006).

Em 14 de abril de 1976, foi instituído pela lei n\* 6321, o Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT), que objetivava melhorar as condições do funcionário de baixa renda, melhorando a qualidade de vida, redução de acidentes de trabalho e aumento de produtividade. Dentro do programa, que visa para o trabalhador: A melhoria de suas condições nutricionais, de qualidade de vida; aumento de sua capacidade física; e de resistência à fadiga; aumento de resistência a doenças; e redução de riscos de acidentes de trabalho.

As refeições servidas pela empresa deve completar as exigências nutricionais para refeições maiores (almoço, jantar e ceia), que deve conter um mínimo de 1.400 Calorias e seis por cento (6%) de NdpCal (relação entre calorias totais e proteína líquida), e para refeições menores (desjejum e merenda) deverão conter no mínimo de 300 Calorias e seis por cento (6%) de NdpCal (relação entre calorias totais e proteína líquida). (RIBEIRO, 2005, p. 90)

### 1.5 CARDÁPIO EQUILIBRADO

Cardápio é definido como lista de preparações culinárias que compõe uma refeição ou lista de preparações que compõem todas as refeições de um dia ou período determinado (SILVA, 2002, p.5).

Uma alimentação sadia, equilibrada e adequada às necessidades de cada individuo faz-se necessária, pois as exigências de nutrientes para cada organismo variam de acordo com idade, sexo, clima, atividade e período fisiológico (MEZOMO, 2002, p.50).

A alimentação equilibrada não consiste apenas na enumeração de uma série de quantidades de nutrientes, e sim, que seja agradável e apropriada ao individuo que a consome (SILVA, 2002, p.19).

A dieta deve fornecer diariamente ao individuo a quantidade de alimentos necessários ao funcionamento do organismo, preservação da espécie e manutenção da saúde (ESCUDEIRO, p.49).

## 1.6 AVALIAÇÃO NUTRICIONAL

A avaliação do metabolismo energético é importante para balancear necessidades entre ingestão calórica adequada e a manutenção do peso corporal estável, pressupõe-se uma ingestão calórica energética equilibrada com as necessidades do organismo (OLIVEIRA; MARCHINI).

A avaliação nutricional deve ser realizada calculando-se o índice de massa corporal (IMC) como a razão do peso em quilogramas pelo quadrado da estatura em metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). O diagnóstico nutricional será realizado como sugerido pela Organização Mundial da Saúde  $\square$  OMS (WHO, 1995).

## **METODOLOGIA**

A presente pesquisa é do tipo descritiva, que buscou conhecer as diversas situações e relações que ocorrem na vida social, política, econômica e demais aspectos do comportamento humano individualmente, como de grupos e comunidades mais complexas (TOMASI, YAMAMOTO, 1999).

A princípio foram levantados dados sobre os hábitos dos funcionários, através de um questionário (anexo1). Após o processamento dos resultados foram feitas análises e interpretações dos resultados. Foram avaliados todos os funcionários da empresa; Pesados sem sapatos e com o mínimo de roupas possível em balança eletrônica PLENA, com capacidade máxima de 150 kg, subdividida em 50g. Permanecendo os avaliados em posição reta, com os pés juntos e cabeça posicionada num ângulo de  $90^\circ$  com o pescoço. A estatura será verificada com estadiômetro portátil da marca Sanny.

A empresa fornece café da manhã (09:00 h), almoço e lanche da tarde para todos os funcionários.

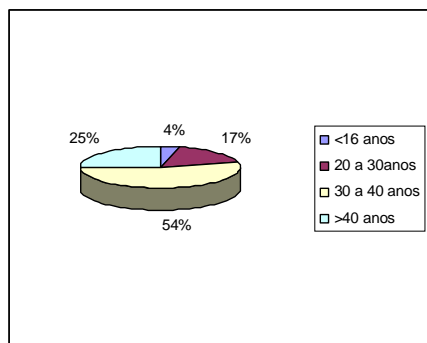
Os avaliados assinaram um termo de consentimento que esclarecia as etapas pertinentes à pesquisa realizada.

## 2. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados da pesquisa estão apresentados a seguir em forma de gráficos.

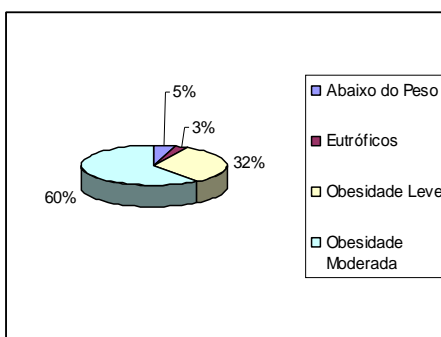
Na pesquisa, obtiveram-se 83% dos avaliados do sexo masculino, enquanto que apenas 17% do sexo feminino. No gráfico 1 observou-se que a maioria (54%) tem entre 30 e 40 anos de idade. Segundo IBGE, 2005 a população de 25 a 49 anos representa 63,9% do total de ocupados os homens representam (56,5%) as mulheres representam 43,5%.

Gráfico 1: Idade dos entrevistados



Fonte: da pesquisa

Gráfico 2: IMC

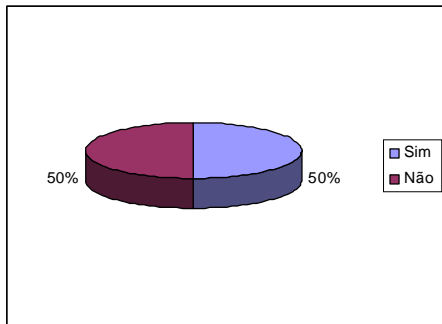


Fonte: da pesquisa

Observa-se no gráfico 2, que, 4,8% dos trabalhadores analisados estavam abaixo do peso, 3,3% estavam eutróficos, 28,6% estavam classificados como obesidade leve e 33,3% como obesidade moderada, perfazendo um total de 61,9% dos funcionários acima do peso desejável. Segundo dados do Ministério da Saúde, 43,4% da população adulta está com excesso de peso, ou seja, apresenta Índice de Massa corporal (IMC) igual ou superior a 25.

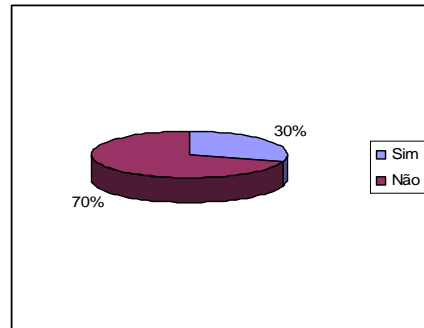
No gráfico 3, observa-se que 50% dos funcionários tomam café da manhã enquanto que os 50% restantes não tomam. Nas entrevistas ainda foi evidenciado que, dentre os funcionários que não tomam café da manhã, Três consomem salgadinhos e refrigerantes no lugar do café da manhã. Especialistas atestam que iniciar o dia sem uma refeição adequada quali e quantitativamente pode promover uma redução de até 30% no rendimento em suas atividades durante o dia. (Sodré).

Gráfico 3: Toma café da manhã



Fonte: Da Pesquisa

Gráfico 4: consumo de fruta no café da manhã

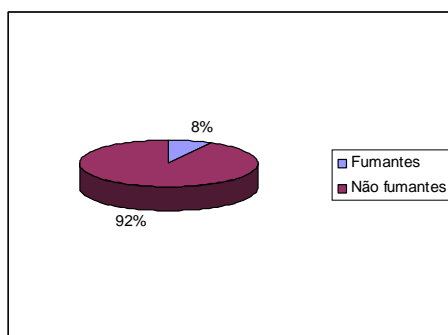


Fonte: da pesquisa

No gráfico 4, evidencia-se que dos 23 funcionários que tomam café da manhã, apenas 7 (30%) consomem frutas. O Ministério da Saúde recomenda consumir diariamente ao menos 3 porções deste grupo de alimentos (Brasil, 2008), observado em apenas 17,7% dos brasileiros.

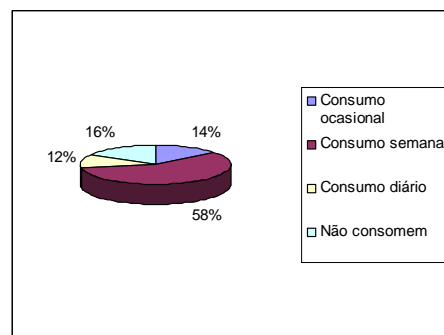
No gráfico 5, observa-se que apenas 8% dos funcionários fazem uso de cigarros, enquanto que 92% não o fazem. Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), 33,8% dos brasileiros fumam atualmente: cada um consome, em média, 868 cigarros por ano. O Brasil é citado ainda no Atlas como o terceiro maior produtor e exportador de fumo do mundo. E de acordo com a OMS, é um dos países onde o governo mais ganha com arrecadação de impostos sobre cigarro: 4,8% de sua renda. A frequência de fumantes nos países todo é de 16,4%.

Gráfico 5: Uso de cigarros



Fonte: Da Pesquisa

Gráfico 6: consumo e frequência de bebidas

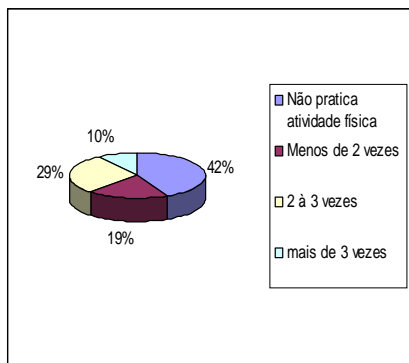


Fonte: da pesquisa

No gráfico 6 observa-se que 84% tomam cerveja, enquanto que 16% não consomem qualquer tipo de bebida alcoólica.. Em relação a frequência de consumo de bebida alcoólica, observa-se no gráfico 8, que 12% fazem uso de álcool diariamente, 58% consomem semanalmente, aos finais de semana, e 14% consomem ocasionalmente.

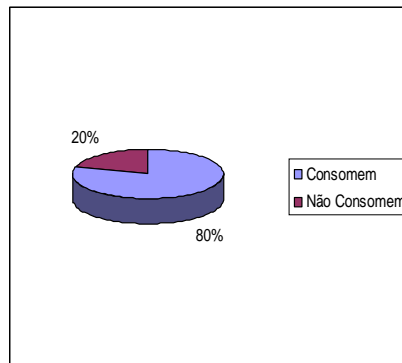
No gráfico 7, observa-se que 42% dos funcionários não pratica atividade física, enquanto que 19% pratica menos de 2 vezes na semana. observa-se que 29% dos entrevistados pratica atividade física de 2 a 3 vezes na semana, e 10% praticam mais de 3 vezes. O mínimo de 30 minutos de atividade física de intensidade moderada, na maioria dos dias da semana, pode trazer alguns benefícios à saúde, mas não é suficiente para a manutenção de um peso saudável. Para prevenir o ganho de peso e resultar em benefícios adicionais à saúde, são recomendados 60 minutos de atividade moderada, todos os dias. A atividade física moderada equivale andar em ritmo de aproximadamente 6,5 quilômetros por hora (PECKENPAUCH e POLEMAN, 1997)

Gráfico 7: Prática e frequência de Atividade física



Fonte: da pesquisa

Gráfico 8: Consumo de lanche da tarde.



Fonte: da pesquisa

No gráfico 8, observa-se que 80% dos funcionários consomem o lanche da tarde oferecido pela empresa e que é igual ao café oferecido pela manhã E apenas 20% não tomam o lanche da tarde.



### 3. CONCLUSÃO

Algumas empresas oferecem o café da manhã para seus funcionários, não por um privilégio ou regalia, mas, sim pela preocupação com o desenvolvimento e bom desempenho que o café da manhã oferece e assim obter melhores resultados. Funcionários bem alimentados rendem mais. Assim como todas as refeições o café da manhã deve ser consumido sem pressa, como as demais refeições e variada: Assim, leite, queijo, iogurte, ovos e frios oferecem proteínas; pães, biscoitos e cereais matinais, carboidratos; manteiga, margarina, requeijão e queijos oferecem gorduras; frutas e sucos fornecem vitaminas e minerais. O valor das refeições, esta relacionado a escolhas conscientes. No café da manhã oferecido, verificou-se que apenas metade dos funcionários consomem, mas o lanche da tarde, é consumido pela maioria.

A presente pesquisa mostrou que 61,9% dos entrevistados tem obesidade leve ou moderada segundo OMS (Organização Mundial de Saúde), sendo que para uma qualidade de vida melhor o Índice de Massa Corporal não deveria passar de 25 kg/m<sup>2</sup>. Somente 50% dos funcionários consomem o café da manhã, considerado por muitos como a principal refeição do dia. Muitas pessoas deixam de tomar café da manhã completo alegando falta de tempo ou fome. Apesar da empresa oferecer café da manhã, muitos funcionários não tem hábito de consumir ou preferem ingerir salgados fritos e refrigerantes em vez de uma alimentação correta e balanceada.

Em relação à atividade física, observou-se que a maioria pratica em torno de 2 à 3 vezes na semana, em pequena quantidade, o que não é suficiente para manter-se saudável. O consumo de tabaco é pequeno (apenas 8%), porém a ingestão de bebidas alcoólicas é elevada, principalmente nos fins de semana.

O presente estudo verificou que embora exista a preocupação da empresa em relação à saúde dos funcionários, proporcionando café da manhã, almoço e 2 lanches (manhã e tarde) não há um profissional habilitado para a educação nutricional dos funcionários, bem como para os cuidados com os preparos de uma alimentação equilibrada.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, Edira C. B. de. **Análise de alimentos uma visão química da nutrição**. São Paulo: Varela, 2006.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Alimentação Saudável Todo Dia**. Disponível em: [http://portal.saude.gov.br/portal/saude/visulizar\\_texto.cfm?idtxt=25549](http://portal.saude.gov.br/portal/saude/visulizar_texto.cfm?idtxt=25549). Acesso em: 07/06/08.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Alimentação Saudável Todo Dia**. Disponível em: [http://portal.saude.gov.br/portal/saude/visualizar\\_texto.cfm?idtxt=25549](http://portal.saude.gov.br/portal/saude/visualizar_texto.cfm?idtxt=25549), acesso em 07 de junho de 2008.

BRASIL. **Programa de Alimentação do trabalhador. Ministério do trabalho. 1976**. Disponível em: <<http://www.mte.gov.br/pat/beneficios.asp>>. Acesso em: 30/05/08.

CUPPARI, Lilian. **Guias de Medicina ambulatorial e hospitalar** - Unifesp/escola paulista de medicina. Barueri, São Paulo: Manole, 2006.

EVANGELISTA, José. **Tecnologia de Alimentos**. São Paulo: Atheneu, 2003.

ISISAI, Mitsue, CARDOSO, Elisabeth, apud; MACEDO, Alessandra. **Manual de dietoterapia e avaliação nutricional do serviço de nutrição e dietética do instituto do coração**. São Paulo: Atheneu 2006.

JACINTO, Vanessa. **Principal Refeição do Dia**. Fonte: Jornal Estado de Minas-18 de maio de 2008. Disponível em: <http://endocrinologia.com.br/html/cafemanhaEM2.htm> acesso em: 10 de setembro de 2008.

MATOS, Cristina Henschel; PROENÇA, Rosana Pacheco. **Condições de trabalho e estado nutricional de operadores do setor de alimentação coletiva**. Florianópolis. 04 de Janeiro 2002. Disponível em: <HTTP://scielo.com>> Acesso em 28/05/2008.

MEZOMO, Iracema. B. **Os Serviços de Alimentação**. São Paulo: Barueri, 2002.

NANCY J. Pecenpugh, CHARLOTTE M, Poleman. **Nutrição Essência e Dietoterapia** 7 ed. São Paulo: ROCCA, 2000.

Nutrição conceitos e controvérsias / Frances Sieniewicz Sizer, Eleanor Noss Whitney; (tradução de 8. Ed. Original, Nelson Gomes de Oliveira...et AL.)- Barueri, SP: Manole, 2003.  
OLIVEIRA, Dutra J E; MARCHINI, Sérgio J. **Ciências Nutricionais**. São Paulo: Sarvier, 1998.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva. **Nutrição e Técnica Dietética**. Barueri, São Paulo: Manole, 2003.

RIBEIRO, Sandra. **Gestão e Procedimentos para Atingir Qualidade: Ferramentas em unidades de alimentação e nutrição** - UAN's. São Paulo: Varela, 2005.

SALINAS, Rolando D. **Alimentos e Nutrição: introdução à bromatologia**. 3ed. Porto Alegre: Artemed, 2002.

SCHILLING, Magali. **Qualidade em Nutrição**. 2 ed. São Paulo: Varela, 1999.

SENAC. DN. **O mundo da cozinha, perfil profissional, técnicas de trabalho e mercado/** SILVIA, Vieira; FREUND, Francisco Tommy; ZUANETTI, Rose. Rio de Janeiro: Ed. SENAC Nacional, 2001.

SILVA, Sandra M. C. S da; BERNADES, Silvia M. **Cardápio: Guia Prático para a Elaboração**. São Paulo: Atheneu, 2002.

SINHORINI, Wildenilson (Org). Normas para apresentação de trabalhos. 2 ed. Foz do Iguaçu: UNIAMERICA, 2006.

SODRÉ, Ricardo. **A Importância do café-da-manhã**. Disponível em: <http://www.nutconsult.com/artigos-aimportanciadocafe.htm> acesso em 10 de setembro de 2008.

TEICHMANN, Ione. **Tecnologia culinária**. Caxias do Sul: EDUCS, 2.000.

TOMASI, Neusi Garcia Segura, YAMAMOTO, Rita Miako. **Metodologia da Pesquisa em Saúde: fundamentos essenciais**. Curitiba: as autoras, 1999.

Anexo 1 - Avaliação dos Funcionários

Nome:

Data nascimento:                      Idade:

Sexo: ( ) feminino ( ) masculino

Peso:              Altura:              IMC:              Classificação:

C.C =    C.A=

Circunferência Abdominal= Circunferência cintura =  
Circunferência quadril

Questionário aplicado aos consumidores do S.A

1) Fumante?

( ) sim                      ( ) não

2) Costuma beber bebida alcoólica?

( ) sim                      ( ) não

3) Com que frequência ?

( ) Diária                      ( ) semanal                      outros: \_\_\_\_\_

4) Toma café da manhã?

( ) sim                      ( ) não

5) Pratica atividade física?

( ) sim                      ( ) não                      Com    que  
frequência \_\_\_\_\_

6) Costuma beliscar no período da manhã?

( ) sim                      ( ) não

7) o que?

---

8) Almoça na empresa todo dia?

( ) sim                      ( ) não

9) Se não quantas vezes na semana?

---

(10) Belisca algo a tarde?

( ) sim      ( ) não

11) O que?

---

12) A noite costuma jantar ou lanchar? O que?

---

13-Que alimentos costuma comer no café da manhã?

Produto	Sim	Não	Quantidade
Pão ( ) branco ( ) integral			
Leite ( ) integral ( ) desnatado			
Café			
Açúcar ( ) Adoçante ( )			
Margarina ( ) manteiga ( )			
Queijo ( ) branco ( ) amarelo			
Presunto ( ) mortadela ( )			
Frutas			
Achocolatado			

Outros quais:



Anexo 2 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

**CURSO DE NUTRIÇÃO**

**Título do Projeto: AVALIAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE FUNCIONÁRIOS DE UMA EMPRESA**

**Pesquisador Responsável: Gisele Vanisse da Silva**

**Este projeto tem o objetivo de** Avaliar os hábitos dos funcionários de uma empresa frigorífica na cidade de Foz do Iguaçu (PR)

**Para tanto será necessário realizar os seguintes procedimentos: entrevista e análise de peso e altura.**

**Após ler e receber explicações sobre a pesquisa, e ter meus direitos de:**

- 1. receber resposta a qualquer pergunta e esclarecimento sobre os procedimentos, relacionados à pesquisa com o acadêmico pesquisador pelo telefone (45) 3025-4307, em caso de dúvidas.;**
- 2. retirar o consentimento a qualquer momento e deixar de participar do estudo;**
- 3. não ser identificado e ser mantido o caráter confidencial das informações relacionadas à privacidade.**

**Declaro estar ciente do exposto e desejar participar do projeto.**

Foz do Iguaçu, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 200\_\_.

Nome do sujeito da pesquisa /ou responsável: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

**Eu, Gisele Vanisse da Silva, declaro que forneci todas as informações referentes ao projeto ao participante e/ou responsável.**