

INFLUÊNCIA DA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NAS MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS DE COLABORADORES DE UMA PANIFICADORA

Bárbara Ferreira Pascini¹, Jaqueline Miranda Lopes²,
Ana Paula Boroni Moreira³

Resumo: *O objetivo deste estudo foi avaliar o estado nutricional e o efeito da educação nutricional nas medidas antropométricas de colaboradores de uma panificadora. Foram avaliados 26 pessoas com idade entre 20 e 54 anos. Verificou-se uma prevalência de 50% dos participantes com excesso de peso, sendo mais evidente no gênero feminino. Em relação ao perímetro da cintura, apurou-se que 56,3% das mulheres apresentaram um risco de moderado a alto para complicações metabólicas, enquanto no gênero masculino foi constatado que 12,5% apresentaram risco moderado. Todos os colaboradores possuíam percentual de gordura corporal acima da média. Após a realização de atividades educacionais com âmbito nutricional, constatou-se uma redução nas medidas antropométricas, com perda média de 0,8kg em 30 dias, porém sem diferença estatística. Concluiu-se que o curto tempo de intervenção nutricional foi positivo, pois a pesquisa indicou uma tendência para redução das medidas antropométricas.*

Palavras-chave: *obesidade, alterações antropométricas, educação nutricional.*

Introdução

A alimentação do trabalhador é fundamental para o desenvolvimento econômico. Atualmente, o seu rendimento possui uma relação direta com seu estado nutricional, auxiliando, assim, no aumento da produtividade (Wielewski, Cemin e Liberali, 2007). A alimentação apropriada aos esforços físicos desenvolvidos por trabalhadores revela inclusive a diminuição do número de

¹Nutricionista pela UNIVISO, Viçosa, MG, e-mail: barbara.nutricao@hotmail.com

²Graduanda do Curso de Nutrição - UNIVISO, Viçosa, MG, e-mail: Jaqueline.m.lopes@hotmail.com

³Professora do Curso de Nutrição - UNIVISO, Viçosa, MG, e-mail: apboroni@yahoo.com.br

acidentes de trabalho e queda de absenteísmo (Vieiros, 2002). Em razão do alto índice de sobrepeso em trabalhadores das Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN), o estado nutricional deles vem sendo discutido. Sugeriu-se que esse aumento de peso corporal acontece após o começo da atividade nesse tipo de unidade, como decorrência da natureza do trabalho seguida de uma modificação expressiva de hábitos alimentares (Matos e Proença, 2003). Dentro desse contexto, surge a importância de ações visando qualidade de vida no trabalho, pois encorajam e apoiam hábitos e estilos de vida que promovam saúde e bem-estar entre todos os colaboradores durante toda a vida profissional. Assim, é possível alcançar maior produtividade e eficácia e, ao mesmo tempo, o atendimento às necessidades básicas dos trabalhadores. Sendo assim, este trabalho objetivou traçar o perfil nutricional e avaliar o impacto de ações de educação nutricional nas medidas antropométricas de colaboradores de uma panificadora.

Material e Método

Trata-se de um estudo de intervenção, realizado com colaboradores de uma panificadora localizada no município de Ponte Nova, MG. Participaram do estudo colaboradores adultos, de ambos os gêneros, mediante prévia autorização expressa na assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Foram coletadas as seguintes medidas antropométricas: peso, altura, perímetro da cintura (PC) e pregas cutâneas (bicipital (PCB), tricipital (PCT), subescapular (PCSE) e suprailíaca (PCSI)).

O peso foi aferido usando uma balança digital portátil, marca *Plenna*, com capacidade máxima de 150 kg e subdivisão de 100 g. A altura foi mensurada com uma fita métrica inelástica de 150 cm, precisão de 1mm, afixada em parede sem rodapé, a 50 cm do chão. Os dados de peso e altura foram utilizados para calcular o Índice de Massa Corporal (IMC). Foram utilizados os pontos de corte propostos pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 1998). O perímetro da cintura (PC) foi aferido com fita métrica inelástica, ao nível da cicatriz umbilical. Para a classificação do PC, utilizaram-se os pontos de corte da OMS (1998). A composição corporal foi avaliada por meio das quatro pregas cutâneas, utilizando um adipômetro da marca *Lange*, precisão de 0,5 mm. Foram adotados os valores de referência para o percentual de gordura corporal (GC) propostos por Lohman, Roche e Martorell (1991).

O programa de educação nutricional foi desenvolvido com o objetivo de transmitir aos colaboradores informações sobre alimentação e nutrição, buscando a modificação de hábitos alimentares inadequados, como forma de prevenção de várias doenças. O conteúdo foi ministrado a partir de duas palestras educativas, duas horas cada, discutindo obesidade, hipertensão arterial e diabetes. Foram elaboradas e distribuídas cartilhas contendo informações básicas de cada doença. Além disso, foi promovida uma tarde com preparações de receitas nutritivas em que os participantes puderam degustar e conhecer mais sobre os alimentos. Cada preparação foi identificada com suas respectivas receitas, focando principalmente o uso de alimentos saudáveis para a saúde. Ao término das atividades educacionais, duração de 30 dias, foi realizada outra avaliação antropométrica desses, considerando peso, altura, PC e pregas cutâneas.

Os dados coletados foram analisados pelo programa SigmaPlot® (versão 11.0), sendo aplicado o teste *t*. O nível de significância adotado foi de 5% ($p < 0,05$).

Resultados e Discussão

Na Tabela 1 e 2, encontram-se as medidas antropométricas aferidas antes e após a realização do programa de educação nutricional, respectivamente.

Tabela 1 - Média e desvio-padrão de dados antropométricos dos colaboradores de uma panificadora, Ponte Nova, MG, antes do programa de educação nutricional

Variáveis	Gênero		Total
	Feminino (n=18)	Masculino (n=8)	
IMC (kg/m ²)	25,8 ± 3,8	24,9 ± 2,8	25,4 ± 3,5
PC (cm)	84,9 ± 11,8	86,7 ± 8,4	85,8 ± 10,6
% GC	35,7 ± 4,5*	25,8 ± 6,6	30,8 ± 6,9

Teste *t*; * $p < 0,05$; IMC = índice de massa corporal;
GC = gordura corporal; e PC = perímetro da cintura.

Ao avaliar o IMC, verificou-se que 50% dos homens estavam com sobrepeso e 50% com eutrofia. Em relação ao sexo feminino, 50% também estavam eutróficas, enquanto 38,9% com sobrepeso e 11,1% obesas de grau I.

Ao considerar o PC, verificou-se que 43,7% das mulheres apresentaram um risco muito alto de complicações metabólicas associadas à obesidade; 12,6%, moderado; e 43,7%, baixo. Já no gênero masculino, foi constatado que 12,5% apresentaram risco moderado e 87,5%, baixo.

Todos os colaboradores apresentaram percentual de GC acima da média; as mulheres apresentaram risco de doenças associadas à obesidade mais do que os homens, respectivamente 83,3% *vs* 50%, necessitando de medidas de prevenção e tratamento para o problema. O percentual de GC médio do gênero feminino também foi superior ao do masculino (35,7% *vs* 25,8%; $p < 0,05$).

Tabela 2 - Média e desvio-padrão de dados antropométricos dos colaboradores de uma panificadora em Ponte Nova, MG, após o programa de educação nutricional.

Variáveis	Sexo		Total
	Feminino	Masculino	
IMC (kg/m ²)	25,5 ± 3,5	24,6 ± 2,9	25,1 ± 3,3
CC (cm)	83,2 ± 10,2	87,6 ± 9,2	85,4 ± 9,9
% GC	34,2 ± 5,1*	25,2 ± 5,9	29,7 ± 6,7

Teste *t*; * $p < 0,05$; IMC = índice de massa corporal;
GC = gordura corporal; e PC = perímetro da cintura.

Foi possível verificar, comparando os dois momentos de avaliação nutricional, que houve tendência para redução das médias de IMC, PC e percentual de GC. É importante ressaltar que, apesar de não ser estatisticamente significativa, essa redução é desejável, pois representa uma perda média de 0,8 kg. O tempo de intervenção nutricional foi relativamente curto, o que é possível inferir que se esse tempo de intervenção fosse superior, possivelmente uma diferença maior no peso e nas outras medidas poderia ser encontrada.

Conclusão

Verificou-se um excesso de peso em 50% dos colaboradores. O programa de educação nutricional, apesar do curto tempo de intervenção, foi positivo, uma vez que a pesquisa indicou tendência às modificações nas medidas antropométricas. Além disso, o programa permitiu disseminação de conhecimentos e noções sobre práticas alimentares saudáveis, cumprindo com sua finalidade de contribuir para a prevenção e controle das doenças abordadas, favorecendo melhoria na qualidade de vida desses participantes. Com base nos achados, acredita-se que ações educativas em nutrição devam fazer parte da rotina de trabalho.

Referências Bibliográfica

LOHMAN, T.G.; Roche, A.F; Martorell, R. Anthropometric standarization referencemanual. Abridged edition. 1991. p. 90.

MATOS, C.H; Proença, R.P.C. Condições de trabalho e estado nutricional de operadores do setor de alimentação coletiva: um estudo de caso. Rev Nutr. Vol. 16. Num. 4. 2003. p. 493-502.

OMS. Organização Mundial de Saúde. Preventing and managing the global epidemic.Report of a WHO Consultation on Obesity. Vol. 3. Num. 5. 1998. p. 6-15.

VIEIROS, M.B. Análise das condições de trabalho do nutricionista na atuação como promotor de saúde em uma Unidade de Alimentação e Nutrição: um estudo de caso. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis. 2002.

WIELEWSKI, D.C.; CEMIN, R.N.A.; LIBERALI, R. Perfil antropométrico e nutricional de colaboradores de unidade de alimentação e nutrição do interior de Santa Catarina. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. Vol. 1. Num. 1. 2007. p. 39-52.

