



Semana de Extensão - Universidade Tiradentes – UNIT/ 23 a 26 de abril de 2024/ *Short Paper* de Extensão

## **AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL DE FUNCIONÁRIOS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DO ESTADO DE SERGIPE**

Steffany Almeida Santos<sup>1</sup>

Maria Cristina Leite Ferraz<sup>2</sup>

Prof. Ma. Talita Kizzy Barbosa Barreto<sup>3</sup>

Orientadora: Prof. Dra. Tatiana Maria Palmeira dos Santos<sup>4</sup>

### **ENQUADRAMENTO DO TRABALHO**

- ( ) Direitos Humanos, educação, cultura e sociedade.
- ( ) Economia criativa, mercado e gestão.
- ( ) Novas tecnologias, inovações e desenvolvimento.
- (x) Bem-estar social e educação em saúde.

### **INTRODUÇÃO**

A saúde do trabalhador (ST) está integrada à saúde coletiva e requer uma abordagem interdisciplinar que inclui atividades de fiscalização, intervenção e promoção da saúde no local de trabalho (Gomes; Vasconcellos e Machado, 2018).

Os hábitos de vida e alimentar exercem uma influência considerável na ST. O aumento do sedentarismo e uma dieta inadequada estão associados ao maior risco de desenvolver Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT). Esse aumento do sedentarismo no ambiente de trabalho, juntamente com longas horas passadas em posição sentada, resulta em uma redução da Taxa Metabólica Basal (TMB) devido à diminuição do movimento e da atividade física (Groeneveld, 2008; Carvalho e Lessa, 2014). A obesidade, em particular, é uma preocupação, pois está associada a diversos fatores de risco, incluindo comportamental, ambiental e genéticos (Wanderley e Ferreira 2010).

Essas mudanças comportamentais e do desenvolvimento de doenças crônicas associadas às condições de trabalho, tanto a produtividade no local de trabalho quanto a qualidade de vida dos trabalhadores são impactadas (Kirsten; Ogata, 2017). Estratégias como a implementação de rotulagem nutricional, oferta de opções alimentares saudáveis e reeducação alimentar individual têm mostrado resultados promissores nesse sentido (Steenhuis *et al.*, 2004).

Diante do exposto, apresenta-se o objetivo geral de comparar o perfil nutricional dos colaboradores da Universidade Tiradentes antes e após intervenção nutricional do projeto Mexa-se.

### **REFERENCIAL TEÓRICO**

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade Tiradentes.

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade Tiradentes.

<sup>3</sup> Professora Mestra do curso de Nutrição da Universidade Tiradentes.

<sup>4</sup> Professora Doutora do curso de Nutrição da Universidade Tiradentes.



Semana de Extensão - Universidade Tiradentes – UNIT/ 23 a 26 de abril de 2024/ *Short Paper* de Extensão

Segundo França (2019), o trabalho é visto como um espaço favorável à promoção, prevenção da saúde e alimentação saudável. A Organização Mundial da Saúde (OMS) conceitua que o ambiente de trabalho necessita dar a possibilidade e incentivar os colaboradores a fazerem boas escolhas saudáveis.

Uma alimentação balanceada com oferta de alimentos coloridos e atividade física regular, reduz a ansiedade, estresse, obesidade e várias outras doenças acarretadas pelo sedentarismo e má alimentação. Desta forma, a educação precoce de um bom estilo de vida melhora a longevidade do trabalhador. (Ferigollo e Fedosse, 2016).

Para alcançar mudanças significativas no comportamento da população-alvo, as estratégias de promoção da saúde devem ir além da educação, como através de planos alimentares individuais desenvolvidos por um profissional de saúde especializado (Ni mhurchu; Aston e Jebb, 2010). Neste contexto, outro estudo considera importante o papel do nutricionista junto a este cenário, a fim de que o trabalhador possa ser educado adequadamente quanto a sua dieta e escolha de hábitos saudáveis (França, 2019).

## **PROCEDIMENTOS DE OPERACIONALIZAÇÃO DO PROJETO DE EXTENSÃO**

Trata-se de um estudo desenvolvido na Universidade Tiradentes (Unit), Campus Farolândia – Aracaju SE. Amostra de caráter não probabilístico por acessibilidade, constituída por funcionários da universidade que buscaram atendimento no Mexa-se, programa de qualidade de vida da UNIT, nos anos de 2021 a 2023. Os critérios de inclusão da pesquisa foram: colaboradores que procuraram o programa Mexa-se nos anos de 2021 e 2023; Os critérios de exclusão foram: colaboradores que não retornaram para uma reavaliação e acompanhamento; que não realizaram bioimpedância; que tiveram acompanhamento por atendimento remoto. Os dados foram obtidos através da análise da ficha nutricional utilizada no Mexa-se

## **ANÁLISE DOS RESULTADOS**

Foram analisadas 138 fichas de atendimento do Mexa-se. Destas, 39 atenderam aos critérios de inclusão. Conforme demonstrado na tabela 1, a maioria encontrava-se na faixa etária dos 30 aos 59 anos (59%), era do sexo feminino (59%), teve como objetivo de consulta o emagrecimento (48,7%) e negou comorbidades (46,2%). As comorbidades mais relatadas foram Doenças gastrointestinais (12,8%), Hipertensão (7,7%) e Dislipidemia (5,1%).

**Tabela 1 – Características dos participantes do estudo**

<b>Variáveis</b>	<b>N (%)</b>
<b>Idade</b>	
20-29 anos	16(41)
30-59 anos	23 (59)
Total	39 (100)
<b>Sexo</b>	
Feminino	23 (59)
Masculino	16 (41)
Total	39 (100)
<b>Objetivo</b>	
Emagrecimento	19 (48,7)
Qualidade de vida	5 (12,8)
Hipertrofia	11 (28,2)
Reeducação alimentar	2 (5,1)



Semana de Extensão - Universidade Tiradentes – UNIT/ 23 a 26 de abril de 2024/ *Short Paper* de Extensão

Melhorar composição corporal	2 (5,1)
Total	39 (100)
<b>Comorbidades</b>	
Hipertensão	3 (7,7)
Dislipidemia	2 (5,1)
Doenças Gastrointestinais	5 (12,8)
SOP	1 (2,6)
Nenhuma Comorbidade	18 (46,2)
Hipertensão + dislipidemia	1 (2,6)
Hipertensão+tireoide	1 (2,6)
SII	2 (5,1)
Dislipidemia+SOP	1 (2,6)
Dislipidemia+has	1 (2,6)
Obesidade	1(2,6)
escoliose + gastrite	1(2,6)
esteatose	1(2,6)
adenomiose+bocio	1 (2,6)
Total	39 (100)

Fonte: Dados resultantes do projeto (2021-2023)

Quanto ao estilo de vida, a maioria negou etilismo (53,8%) e tabagismo (97,4%) e praticava exercício físico (82,1%), Tabela 2.

**Tabela 2 – Estilo de vida dos participantes do estudo**

Variáveis	N (%)
<b>Etilismo</b>	
Sim	18 (46,2)
Não	21 (53,8)
Total	39 (100)
<b>Tabagismo</b>	
Sim	1 (2,6)
Não	38 (97,4)
Total	39 (100)
<b>Exercício Físico</b>	
Sim	32 (82,1)
Não	7 (17,9)
Total	39 (100)

Fonte: Dados resultantes do projeto (2021-2023)

Com relação ao número de consultas, 64,1% compareceram a 2 consultas, a primeira e a de retorno, 25,6% 4 consultas e 10,3% 3 consultas, a maioria com mais de 30 dias de tempo de retorno (82,1%). Na primeira consulta, prevaleceu o IMC dentro da normalidade (38,5%) (Tabela 3).

**Tabela 3 – Consultas dos participantes do estudo**

Variáveis	N (%)
<b>Número de consultas</b>	
2	25 (64,1)
3	4 (10,3)
4	10 (25,6)
Total	39 (100)
<b>Tempo de retorno</b>	



Semana de Extensão - Universidade Tiradentes – UNIT/ 23 a 26 de abril de 2024/ *Short Paper* de Extensão

Até 30 dias	7 (17,9)
Mais de 30 dias	32 (82,1)
Total	39 (100)
<b>IMC</b>	
Abaixo de 18,5	1 (2,6)
18,5 a 24,9 normal	15 (38,5)
25 a 29,9 sobrepeso	12 (30,8)
30 a 34,9 obesidade I	8 (20,5)
34 a 39,9 obesidade II	3 (7,7)
>40 obesidade III	0
Total	39 (100)

Fonte: Dados resultantes do projeto (2021-2023)

Ao observar o retorno dos pacientes após a primeira consulta, nota-se que todos os participantes retornaram pelo menos uma vez, reduzindo este quantitativo nos demais retornos de acordo com a tabela 4. Quanto a composição corporal dos participantes, não houve diferença significativa no primeiro retorno, havendo mudanças a partir do segundo retorno.

**Tabela 4 – Composição corporal antes e depois da intervenção nutricional**

Variáveis	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Peso consulta 1	39	43,10	108,50	76,8077	16,75028
Peso retorno 1	39	47,30	108,70	76,9205	16,06725
Peso retorno 2	14	61,30	110,80	81,1214	14,44471
Peso retorno 3	9	61,80	93,90	78,6333	10,89381
PGC consulta 1	39	13,40	51,90	32,4103	10,16883
PGC retorno 1	39	14,90	51,80	32,4413	10,14939
PGC retorno 2	12	15,60	47,10	33,8083	11,19655
PGC retorno 3	8	15,70	46,90	34,5500	12,66345
Massa Muscular consulta 1	39	18,30	45,40	28,6538	7,34735
Massa muscular retorno 1	39	18,80	44,80	28,9789	7,41278
Massa muscular retorno 2	11	21,20	44,70	32,2636	9,19927
Massa muscular retorno 3	8	20,70	43,30	29,9375	9,20620
Massa de Gordura consulta 1	39	8,10	56,00	25,3590	10,84517
Massa de Gordura retorno 1	39	9,30	56,30	25,2872	10,58008
Massa de Gordura retorno 2	12	13,20	44,70	28,1917	10,25506
Massa de Gordura retorno 3	8	13,30	41,40	27,2750	9,25075

Fonte: Dados resultantes do projeto (2021-2023)

## CONCLUSÕES

Observou-se maior presença dos participantes no primeiro retorno e mudanças na composição corporal a partir do segundo retorno. Desta forma, conclui-se que deve haver mais pesquisas a fim de ajudar e aprimorar a divulgação do trabalho realizado pelo programa Mexa-se, bem como promover melhoria da qualidade de vida e conseqüentemente melhorar a capacidade produtiva dos funcionários da Unit.



Semana de Extensão - Universidade Tiradentes – UNIT/ 23 a 26 de abril de 2024/ *Short Paper* de Extensão  
**REFERÊNCIAS**

CARVALHO, T. N.; LESSA, M. R. Sedentarismo no ambiente de trabalho: os prejuízos da postura sentada por longos períodos. **Revista Eletrônica Saber**, v. 23, n. 1, p. 1-12, 2014.

FERIGOLLO, J.P.; FEDOSSE, E.; DOS SANTOS FILHA, V. A. V. Qualidade de vida de profissionais da saúde pública/Professional quality of life of public health. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 24, n. 3, 2016.

FRANÇA, E. L. Perfil nutricional, hábitos alimentares e estilo de vida dos servidores de uma instituição de ensino federal do norte de Minas Gerais, Campus Januária e sua relação com as doenças do trabalho. 2019.

GOMEZ, C.M.; VASCONCELLOS, L. C. F. de; MACHADO, J. M. H. Saúde do trabalhador: aspectos históricos, avanços e desafios no Sistema Único de Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, p. 1963-1970, 2018.

GROENEVELD, I. F. et al. Design of a RCT evaluating the (cost-) effectiveness of a lifestyle intervention for male construction workers at risk for cardiovascular disease: the health under construction study. **BMC Public Health**, v. 8, p. 1-12, 2008.

KIRSTEN, W.; OGATA, A. Creating Healthy Workplaces in Challenging Times. **B&G Bewegungstherapie und Gesundheitssport**, v. 33, n. 04, p. 171-173, 2017.

NI MHURCHU, C; ASTON, L. M.; JEBB, S. A. Effects of worksite health promotion interventions on employee diets: a systematic review. **BMC public health**, v. 10, n. 1, p. 1-7, 2010.

STEENHUIS, I. et al. Process evaluation of two environmental nutrition programmes and an educational nutrition programme conducted at supermarkets and worksite cafeterias in the Netherlands. **Journal of Human Nutrition and Dietetics**, v. 17, n. 2, p. 107-115, 2004.

WANDERLEY, E. N; FERREIRA, V.A. Obesidade: uma perspectiva plural. **Ciência & saúde coletiva**, v. 15, p. 185-194, 2010.



Semana de Extensão - Universidade Tiradentes – UNIT/ 23 a 26 de abril de 2024/ *Short Paper* de Extensão