

**CAIC/PRODIS/UNIPAC Barbacena**

**PROGRAMA PROBIC 2023/2**

ÁREA DE CONHECIMENTO e/ou CURSO e/ou DISCIPLINA: **Nutrição**

TÍTULO DO PROJETO ORIGINAL: **Avaliação do estado nutricional e consumo alimentar dos funcionários de uma instituição privada na cidade de Barbacena - MG**

COORDENADORA: **Profa. Ms. Elisa Grossi Mendonça**

ALUNA BOLSISTA ASSOCIADA AO DESENVOLVIMENTO DO PROJETO: **Melissa Fernandes Vieira da Silva**

ALUNAS VOLUNTÁRIAS: **Luna Esteves Campos e Bianca Trindade Campos**

VIGÊNCIA DO PROJETO: out./2023 a set./2024

### **Avaliação do estado nutricional e consumo alimentar dos funcionários de uma instituição privada na cidade de Barbacena - MG**

O presente estudo avaliou um total de 64 indivíduos, com características demográficas e de saúde distintas. Destes, 66% eram do sexo feminino e 97% dos participantes foram adultos. Do total, 60% pertenciam ao setor administrativo da instituição, o que sugere que a maioria dos participantes possuía um perfil de trabalho que possivelmente envolve atividades sedentárias ou de baixa intensidade física. Outras características descritivas sociodemográficas dos funcionários estão listadas na Tabela 1. A avaliação nutricional com valores numéricos está descritiva na Tabela 2.

**Tabela 1.** Características descritivas sociodemográficas dos funcionários avaliados.

<b>Características</b>	<b>% (n)</b>
<b>Renda Familiar</b>	
Abaixo do salário-mínimo	9% (n=6)
1 a 2 salários	13% (n=8)
2 a 3 salários	14% (n=9)
Acima de 3 salários	64% (n=41)
<b>Renda afetada pela pandemia</b>	
Sim	31% (n=20)
Não	69% (n=44)
<b>Aumento de turno após pandemia</b>	
Sim	23% (n=15)
Não	77% (n=49)
<b>Leva marmitta para o trabalho</b>	
Sim	56% (n=36)
Não	44% (n=28)

Legenda: (n) = número de indivíduos. Fonte: Próprio autor, 2024. Dados descritivos apresentados por frequência (%).

**Tabela 2.** Resultados numéricos da antropometria e bioimpedância elétrica.

<b>Parâmetro/Unidade de medida</b>	<b>Resultado (em média ± DP)</b>
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	26,0 ± 4,2
CA (cm)	90,3 ± 11,4
CP (cm)	34,8 ± 4,2
% gordura BIA	27,8 ± 6,5
% massa magra BIA	71,9 ± 7,5
Água corporal Litros	38,4 ± 9,6

**Legenda:** Índice de Massa Corporal (IMC); Circunferência abdominal (CA); Bioimpedância (BIA). Dados descritivos apresentados por média e desvio padrão.

**Fonte:** Próprio autor, 2024.

Em relação a avaliação nutricional, 56% dos adultos apresentavam excesso de peso, incluindo sobrepeso e obesidade. Esse dado é preocupante, pois o excesso de peso é um fator de risco conhecido para diversas condições de saúde, incluindo doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e hipertensão. Entre os idosos avaliados, 33% também estavam com excesso de peso, e 53% com IMC classificado como adequado, o que pode implicar em maior vulnerabilidade a complicações de saúde relacionadas à obesidade nessa faixa etária.

A circunferência abdominal é um indicador importante para avaliar o risco de doenças metabólicas associadas à obesidade, como a síndrome metabólica. A avaliação classificou 72% dos funcionários apresentavam um risco aumentado para doenças metabólicas, com base na medida de sua circunferência abdominal. Este dado sugere uma alta prevalência de obesidade central, que é fortemente associada a complicações metabólicas e cardiovasculares. A avaliação da circunferência do pescoço para risco cardiovascular, 100% dos funcionários apresentaram risco.

A bioimpedância tetrapolar foi utilizada para avaliar a composição corporal dos funcionários, com foco na porcentagem de gordura corporal total. Os resultados

indicaram que 48% dos participantes estavam acima da média para gordura corporal total, o que representa uma condição de sobrepeso ou obesidade. Além disso, 37% dos funcionários estavam em risco de desenvolver doenças associadas à obesidade, com base na análise de sua composição corporal (Tabela 3)

**Tabela 3.** Características descritivas da antropometria dos funcionários avaliados.

Características	% (n)
<b>IMC adulto</b>	
Desnutrição	2% (n=1)
Eutrofia	42% (n=27)
Excesso de peso	56% (n=36)
<b>IMC idoso</b>	
Desnutrição	14% (n=9)
Eutrofia	53% (n=34)
Excesso de peso	33% (n=21)
<b>Classificação CA</b>	
Sem risco	28% (n=18)
Com risco	72% (n=46)
<b>Percentual de gordura (PREGAS)</b>	
Abaixo da média	
Acima da média	21% (n=14)
Risco de doenças relacionadas à obesidade	17% (n=11)
	62% (n=39)
<b>%BIA tetra LOHAMAN</b>	
Abaixo da média	8% (n=5)
Média	6% (n=4)
Acima da média	49% (n=31)
Risco de doenças associadas a obesidade	37% (n=24)

**Legenda:** (n) = número de indivíduos. Índice de Massa Corporal (IMC); Circunferência abdominal (CA); Bioimpedância (BIA). Dados descritivos apresentados por frequência (%).

**Fonte:** Próprio autor, 2024.

Quando relacionamos o gênero com porcentagem de gordura corporal total pela BIA tetrapolar, houve associação estatística entre gênero e porcentagem de gordura corporal pela BIA, uma vez que as mulheres apresentaram maior média de percentual

de gordura pela BIA, quando comparadas aos homens, e essa diferença foi estatisticamente significativa. (Tabela 4)

**Tabela 4.** Relação do gênero com o percentual de gordura corporal

<b>Gênero</b>	<b>n</b>	<b>Média da porcentagem de gordura pela BIA (média ± dp)</b>	<b>Valor de p</b>
Masculino	22	22,82 ± 5,62	p=0,000*
Feminino	42	30,43 ± 5,36	

**Legenda:** (n) = número de indivíduos; dp: desvio padrão. Teste T para amostras independentes e \*p<0,05 diferença significativa.

Quando relacionamos o gênero com circunferência abdominal avaliando risco de doenças metabólicas e cardiovasculares, mulheres apresentaram maior frequência de risco de doenças metabólicas associadas à obesidade (85,7%) quando comparados aos homens (45,5%), e essa diferença foi estatisticamente significativa, de acordo com teste qui-quadrado (p=0,001). (Tabela 5)

**Tabela 5.** Relação do gênero com a circunferência abdominal

<b>Circunferência abdominal</b>	<b>Sexo</b>		<b>Valor de p</b>
	Masculino	Feminino	
Sem risco	54,5% (n=12)	14,3% (n=6)	p=0,001*
Com risco	45,5% (n=10)	85,7% (n=36)	

**Legenda:** (n) = número de indivíduos; \*Teste qui-quadrado e \*p<0,05 diferença significativa.

Por outro lado, 64% dos participantes relataram consumir frutas e vegetais mais de cinco vezes por semana, um dado positivo que indica uma tendência à escolha de alimentos mais saudáveis (Tabela 7). No entanto, 8% relataram o consumo frequente de bebidas alcoólicas, o que pode ser um fator de risco adicional para a saúde. Além disso, enquanto 69% dos indivíduos relataram consumir frutas regularmente, 50% também consumiam bebidas adoçadas com frequência, o que pode neutralizar alguns dos benefícios de uma dieta rica em frutas (Tabela 8).

Entre os alimentos classificados como saudáveis, a maioria dos participantes consumiu feijão, com 67% relatando seu consumo, enquanto 33% não o consumiram. Frutas foram consumidas por 69% dos participantes, enquanto 31% não incluíram frutas em sua alimentação. Verduras e/ou legumes foram consumidos por 89% dos participantes, com apenas 11% não consumindo esses alimentos (Tabela 8).

**Tabela 7.** Características descritivas do consumo alimentar dos funcionários avaliados.

ALIMENTOS	FREQUÊNCIA
<b>Alimentos ricos em açúcar</b>	
não consome	8% (n=5)
≥ 5x/sem	31% (n=20)
<5x/sem	61% (n=39)
<b>Salgados e lanches prontos</b>	
não consome	20% (n=13)
≥ 5x/sem	8% (n=5)
<5x/sem	72% (n=46)
<b>Frutas e vegetais</b>	
não consome	2% (n=2)
≥ 5x/sem	65% (n=41)
<5x/sem	33% (n=21)
<b>Bebidas alcoólicas</b>	
não consome	42% (n=27)
≥ 5x/sem	8% (n=5)
<5x/sem	50% (n=32)

**Legenda:** (n) = número de indivíduos.

**Fonte:** Próprio autor, 2024. Dados descritivos apresentados por frequência (%).

**Tabela 8.** Marcadores de alimentação saudável e não saudável.

	ALIMENTOS	CONSUMO NO DIA ANTERIOR
Marcadores de alimentação saudável	Feijão	33% (n=21) não 67% (n=43) sim
	Frutas	31% (n=20) não 69% (n=44) sim

	Verduras e/ou legumes	11% (n=7) não 89% (n=57) sim
Marcadores de alimentação não saudável	Hambúrguer e/ou embutidos	75% (n=48) não 25% (n=16) sim
	Bebidas adoçadas	50% (n=32) não 50% (n=32) sim
	Macarrão instantâneo	95% (n=61) não 5% (n=3) sim
	Biscoito recheado/guloseimas	70% (n=45) não 30% (n=19) sim

**Legenda:** (n) = número de indivíduos.

**Fonte:** Próprio autor, 2024. Dados descritivos apresentados por frequência (%).