

Debate, Rio de Janeiro, v. 36, n. 95, p. 523-532, Out./Dez. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/sdeb/v36n95/a04v36n95.pdf>. Acesso em: 03 mai. 2020.

MOURA, E. C.; NETO, O. L. M.; MALTA, D. C.; MOURA, L.; SILVA, N. N.; BERNAL, R., et al. Vigilância de fatores de risco para doenças crônicas por inquérito telefônico nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal (2006). **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 11, n. 1, 2008. Disponível em <https://www.scielo.br/pdf/rbepid/v11s1/02.pdf>. Acesso em: 03 out. 2020.

SANTOS, L. V. T. S.; CÁCERES, L. A.; PEGOLO, G. E. Insegurança Alimentar, consumo de alimentos e estado nutricional de mulheres de Campo Grande, Mato Grosso do Sul. **Interações**, Campo Grande, v. 20, n. 3, Jul./Set. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/inter/v20n3/1518-7012-inter-20-03-0831.pdf>. Acesso em: 04 mai. 2020.

SANTOS, V. E. P.; CRUZ, N. M.; MOURA, L. A.; MOURA, J. G.; MATOS, K. K. C. O Estado Nutricional e o Comportamento Alimentar de um Grupo de Mulheres na Estratégia de Saúde da Família. **Revista de Enfermagem da UFSM**, Campo Grande, v. 2, n. 2, p. 394-400, Mai./Ago. 2012. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/4409/3767>. Acesso em: 05 mai. 2020.

BISSACOTTI, A. P.; ANGST, C. A.; SACCOL, A. L. F. Implicações dos aditivos químicos na saúde do consumidor. **Disciplinarum Scientia**, v. 16, n. 1, p. 43-59, 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/1108/1050>. Acesso em: 11 set. 2020.

LIMA, C. M.; MENDES, D. R. G. Efeitos nocivos causados por bebidas industrializadas. **Revista de Divulgação Científica Sena Aires**, v. 2, p. 165-177, 2013. Disponível em: <http://www.unirio.br/cecan/arquivos/1032491SM.pdf>. Acesso em 11 set. 2020.

FISBERG, M.; AMÂNCIO, O. M. S.; LOTTENBERG, A. M. P. O uso de refrigerantes e a saúde humana. **Revista Pediatria Moderna**, v. 38, n. 6, p. 261-271, 2002. Disponível em: https://www.monografias.com/pt/trabalhos2/uso-refrigerantes-saude/uso-refrigerantes-saude.shtml#_Toc152334208. Acesso em 11 set. 2020.

ESPOSITO, K.; GIUGLIANO, D. Diet and inflammation: a link to metabolic and cardiovascular diseases. **European Heart Journal**, v. 27, n. 1, p. 15-20. Jan. 2006. Disponível em: <https://academic.oup.com/eurheartj/article/27/1/15/608091>. Acesso em: 12 set. 2020.

KAUR, C.; KAPOOR, H. C. Antioxidants in fruits and vegetables – the millenium’s health. **International Journal of Food Science & Technology**, v. 36, n. 7, p. 703-725. 30 set. 2001. Disponível em: <https://doi.org/10.1046/j.1365-2621.2001.00513.x>. Acesso em. 12 set. 2020.

ESTADO NUTRICIONAL E CONSUMO ALIMENTAR DE PROFESSORES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR DE VÁRZEA GRANDE-MT

Danyele Gomes da SILVA¹

Elinei Barbosa CAVALCANTE¹

Milena Urel de SOUZA¹

Tokiwa Mayumi KOBORI¹

Tony José de SOUZA¹

Eliana SANTINI²

¹Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

²Coordenadora do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). Mestre em Biociências. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). E-mail: eliana.santini@univag.edu.br

RESUMO

Introdução: O consumo de alimentos saudáveis é fundamental para a manutenção da saúde e qualidade de vida, no entanto, a elevada carga horária de trabalho, múltiplos empregos, horários irregulares de trabalho e o estresse, podem contribuir para hábitos alimentares não saudáveis. **Objetivo:** Analisar o estado nutricional e o consumo alimentar dos professores universitários de uma instituição privada do município de Várzea Grande-MT. **Materiais e Método:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo transversal, quantitativo, pautado em dados do estado nutricional e consumo alimentar de 39 professores universitários de uma instituição privada no município de Várzea Grande -MT. Os dados foram coletados a partir da aplicação do questionário eletrônico de marcadores do consumo alimentar adaptado do Sistema Nacional de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN). A avaliação do estado nutricional foi realizada com base no Índice de Massa Corporal (IMC) e avaliação qualitativa do consumo alimentar com base na classificação de alimentos proposta pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), sendo classificado em duas categorias: alimentos saudáveis e alimentos não saudáveis. Os dados foram tabulados e analisados por meio do Microsoft Office Excel (2016). **Resultados:** Dos 39 participantes do estudo 82, 1% eram do sexo feminino, com média de 37 anos e 76,9% possuíam companheiro (a). Verificou-se uma maior prevalência de indivíduos eutróficos (47,4%), e na classificação por sexo, maior prevalência de eutrofia (51,6%) entre as mulheres, e sobrepeso (57,1%) entre os homens. As participantes do sexo feminino apresentaram maior prevalência de obesidade grau I (14,3%) em relação ao sexo masculino. Quanto ao consumo alimentar, 71,8% dos participantes referiram o consumo feijão, 74,4% consumo de frutas, 84,6% verduras/legumes, 56,4% consumo de bebidas adoçadas e 23,1% hambúrguer e/ou embutidos no dia anterior. **Conclusões:** Os dados do estudo apontam elevada prevalência de sobrepeso entre os homens e maior presença de obesidade entre as mulheres, consumo adequado de alimentos saudáveis (*in natura* e minimamente processados) e baixo consumo de alimentos não saudáveis (processados e ultraprocessados). Contudo, vale ressaltar que o consumo aumentado de bebidas adoçadas aliado ao sobrepeso e obesidade podem contribuir para o surgimento de doenças cardiovasculares e metabólicas. Considera-se de suma importância o desenvolvimento de política institucional voltada para a promoção da saúde e mudança dos hábitos alimentares dos professores universitários.

Palavras-chave: Estado Nutricional. Consumo Alimentar. Professores.

ABSTRACT

Introduction: The consumption of healthy foods is essential for maintaining health and quality of life, however, the high workload, multiple jobs, irregular working hours and stress, can contribute to unhealthy eating habits. **Objective:** To analyze the nutritional status and food consumption of university Teachers from a private institution in the municipality of Várzea Grande-MT. **Materials and Method:** This is a descriptive, cross-sectional, quantitative study, based on data on the nutritional status and food consumption of 39 university Teachers from a private institution in the municipality of Várzea Grande -MT. The data were collected from the application of the electronic questionnaire of markers of food consumption adapted from the National System of Food and Nutritional Surveillance (SISVAN). The assessment of nutritional status was performed based on the Muscle Mass Index (BMI) and qualitative assessment of food consumption based on the food classification proposed by the Food Guide for the Brazilian Population (2014), being classified into two categories: healthy foods and Non-healthy food. The data were tabulated and analyzed using Microsoft Office Excel (2016). **Results:** Of the 39 study participants 82, 1% were female, with an average of 37 years and 76.9% had a partner. There was a higher prevalence of eutrophic individuals (47.4%), and in the classification by sex, a higher prevalence of eutrophy (51.6%) among women, and overweight (57.1%) among men. Female participants had a higher prevalence of grade I obesity (14.3%) compared to male. As for food consumption, 71.8% of the participants reported consumption of beans, 74.4% consumption of fruits, 84.6% vegetables, 56.4% consumption of sweetened beverages and 23.1% hamburgers and / or sausages Last day. **Conclusions:** The study data points to a high prevalence of overweight among men and obesity among women, adequate consumption of healthy foods (fresh and minimally processed) and low consumption of unhealthy foods (processed and ultra-processed). However, it is worth mentioning that the increased consumption of sweetened drinks combined with overweight and obesity can contribute to the onset of cardiovascular and metabolic diseases. Institutional policy development aimed at promoting health and changing eating habits of university professors is considered of utmost importance.

Keywords: Nutritional status. Food Consumption. Teachers.

INTRODUÇÃO

A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo (BRASIL, 2014). A alimentação é um fator importante para promoção, manutenção, recuperação e reabilitação da saúde, tem sido alvo de diversas propostas educativas uma vez que não há a menor dúvida sobre a estreita relação entre nutrição, saúde, bem-estar físico e mental (GALLINA *et al.*, 2013).

O Brasil passou por diversas mudanças políticas, econômicas, sociais e culturais que evidenciaram transformações no modo de vida da população nas últimas décadas (BRASIL, 2014). Sendo as modificações nos padrões alimentares e estado nutricional da população denominada “transição nutricional” (ALVES & JAIME, 2017), caracterizada pela má-alimentação e redução no gasto calórico diário que contribuíram para o aumento na prevalência de obesidade (BRASIL, 2014). A obesidade consolidou-se como o agravo nutricional mais

importante, sendo associado a uma alta incidência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's), como o diabetes e a doenças cardiovasculares (SOUZA, 2010).

As diferenças no estilo de vida atual, comparadas a décadas anteriores, têm sido reconhecida como um dos principais fatores para o aumento da prevalência do excesso de peso e obesidade (SIQUEIRA *et al.*, 2015). Aspectos relacionados ao ambiente de trabalho têm sido associados ao aumento do risco para o excesso de peso (SIQUEIRA *et al.*, 2015). O professor universitário é um profissional cuja atividade se caracteriza por múltiplos empregos, diversas jornadas e horários irregulares de trabalho. Tal rotina pode refletir na alimentação, propiciando maus hábitos alimentares (BRAGA & PATERNEZ, 2011) e alteração do estado nutricional (SOUSA *et al.*, 2019).

O estado nutricional de um indivíduo expressa em sua qualidade de vida (SOUSA *et al.*, 2019). Este é resultante do equilíbrio entre a ingestão e a demanda de nutrientes (SANTOS, 2015). Por meio de uma dieta adequada em quantidade e qualidade, o organismo adquire a energia e os nutrientes necessários para o bom desempenho de suas funções e para a manutenção de um bom estado de saúde (SOUSA *et al.*, 2019). A avaliação do estado nutricional é o principal instrumento para a identificação de disfunções nutricionais (MELO *et al.*, 2019). Diversas pesquisas realizadas nos últimos anos evidenciaram alterações no estado nutricional de professores e elevada prevalência de obesidade (SOUSA *et al.*, 2019; ROCHA *et al.*, 2015; SIQUEIRA *et al.*, 2015).

Atarefados com a jornada diária os professores universitários muitas vezes deixam de lado a preocupação com a própria alimentação e saúde, aumentando assim os fatores de risco para DCNT's (SANTOS & MARQUES, 2013). Em paralelo, observa-se a crescente necessidade de se alimentar fora de casa, o que pode refletir no consumo alimentar de professores que devido grande parte de sua rotina diária ocorrer dentro do espaço acadêmico, ficando inviável se ausentar para realizar suas refeições (SOUSA *et al.*, 2019). Estudos apontam elevado consumo de alimentos processados e ultraprocessados (SOUSA *et al.*, 2019; BRAGA & PATERNEZ, 2011) e elevada prevalência de obesidade (SOUSA *et al.*, 2019; ROCHA *et al.*, 2015; SIQUEIRA *et al.*, 2015) entre professores.

O Guia Alimentar para a População Brasileira enfatiza a necessidade de estimularmos o consumo de alimentos in natura e minimamente processados e reduzir o consumo de alimentos processados e ultraprocessados (BRASIL, 2014). Diante do exposto, o reconhecimento do estado nutricional e consumo alimentar dos docentes de uma instituição de

ensino superior de Várzea Grande possibilitará a implementação de medidas institucionais de promoção da alimentação saudável e prevenção das DCNT's a curto, médio e longo prazo.

Diante do exposto, o presente estudo teve como objetivo analisar o estado nutricional e o consumo alimentar dos professores universitários de uma instituição privada do município de Várzea Grande-MT.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo transversal, quantitativo, pautado em dados do estado nutricional e consumo alimentar de 39 professores universitários de uma instituição privada no município de Várzea Grande -MT, realizado entre fevereiro e março de 2020.

Os dados do estudo foram coletados a partir da aplicação do questionário de marcadores do consumo alimentar adaptado do Sistema Nacional de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), contendo 33 perguntas com informações biológicas, profissionais, de consumo alimentar e prática de atividade física.

A coleta de dados foi realizada por meio do formulário eletrônico do “Google Forms”. Os formulários foram enviados aos docentes através do link gerado na plataforma e encaminhado por aplicativo de mensagens eletrônicas. As variáveis analisadas neste estudo foram sexo, idade, peso, altura, estado civil e consumo alimentar habitual.

Para avaliação do estado nutricional foi utilizado o Índice de Massa Corporal (IMC) de 38 participantes respondentes da pesquisa. Foi excluído 1 participante devido o preenchimento errôneo do questionário. A fórmula utilizada para o cálculo do IMC foi a preconizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS):

$$\text{IMC} = \text{Peso Atual} / \text{Altura}^2$$

Na qual: **Peso atual:** peso autorreferido pelo participante; **Altura atual:** autorreferida pelo participante. A classificação do estado nutricional (Tabela 1) foi realizada com base nos parâmetros estabelecidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2000).

Tabela 1. Classificação do estado nutricional segundo o IMC.

| Estado Nutricional | IMC (kg/m ²) |
|--------------------|--------------------------|
| Baixo Peso | < 18,5 |
| Peso Adequado | ≥ 18,5 e < 25 |

| | |
|------------------------------|--------------------|
| Sobrepeso | ≥ 25 e < 30 |
| Obesidade Grau I | ≥ 30 e < 35 |
| Obesidade Grau II | ≥ 35 e < 40 |
| Obesidade Grau III (mórbida) | ≥ 40 |

Fonte: (WHO, 2000).

A avaliação qualitativa do consumo alimentar foi realizada com base na classificação de alimentos proposta pelo Guia Alimentar para a População Brasileira em 2014. No estudo foram considerados **alimentos *in natura* ou minimamente processados** (consumo de feijão, frutas frescas, verduras ou legumes); e **alimentos ultraprocessados** (consumo de macarrão instantâneo, salgadinhos de pacotes, consumo de hambúrguer e embutidos; consumo de balas, doces e guloseimas). A classificação do consumo alimentar foi realizada com base em duas categorias: **alimentos saudáveis** (alimentos *in natura* ou minimamente processados) e **alimentos não saudáveis** (alimentos processados e ultraprocessados).

Para o cálculo do **consumo de alimentos saudáveis** considerou-se a média da ingestão de feijão, frutas frescas, verduras/legumes. Para o cálculo do **consumo de alimentos não saudáveis** considerou-se a média da ingestão de hambúrguer e/ou embutidos, bebidas açucaradas, macarrão instantâneo, biscoitos recheados e doces. Os dados coletados foram devidamente organizados em planilha de banco de dados e utilizado o software Microsoft Excel 2016 para tabulação e análise estatística por meio de medidas de frequência absoluta e relativa.

O presente estudo faz parte do projeto de pesquisa “Consumo Alimentar e Prática de Atividade Física em Professores Universitários” aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas (CEP) do Centro Universitário de Várzea Grande sob parecer nº 13480419.9.0000.5692. Os participantes da pesquisa receberam o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) anexo ao questionário de pesquisa (formulário do Google Forms) e concordaram com a participação no estudo antes de proceder com as respostas do formulário eletrônico.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Tabela 2 apresenta as características sócio-demográficas dos participantes do estudo. Observou-se maior prevalência de indivíduos do sexo feminino (82, 1%) em relação ao sexo masculino (17,9%). As faixas etárias 40 anos ou mais, 30 a 34 anos e 35 a 49 anos,



VII Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag (ISSN 2594-6757)

apresentaram maiores frequências de participação no estudo. Em relação ao estado civil dos participantes, 76,9% referiram possuir companheiro (a).

Tabela 2. Características sociodemográficas dos professores universitários de uma instituição de ensino de Várzea Grande, MT.

| Sexo | N | % |
|---------------------|----------|----------|
| Masculino | 7 | 17,9 |
| Feminino | 32 | 82,1 |
| Faixa etária | | |
| 25 a 29 anos | 6 | 15,4 |
| 30 a 34 anos | 10 | 25,6 |
| 35 a 39 anos | 10 | 25,6 |
| 40 anos ou + | 13 | 33,3 |
| Estado Civil | | |
| Com companheiro(a) | 30 | 76,9 |
| Sem companheiro(a) | 9 | 23,1 |

Fonte: os autores

No estudo realizado por Braga e Paternez (2011) com 57 professores universitários no município de São Paulo-SP, apresentou maior percentual de participação do sexo feminino com 66,7% e apenas 33,3% do sexo masculino e em sua maioria 65,0%, os indivíduos possuíam companheiro ou companheira. Estudo realizado por Morsoletto e Oliveira (2015) no Triângulo Mineiro com 40 docentes evidenciou maior percentual (51,3%) de indivíduos do sexo feminino e 48,8% do sexo masculino, corroborando com os dados observados no presente estudo.

Em relação ao estado nutricional (Tabela 3), podemos observar uma maior prevalência de indivíduos eutróficos (47,4%), já na classificação por sexo, observamos que as participantes do sexo feminino apresentam maior prevalência de eutrofia (51,6%) e os do sexo masculino de sobrepeso (57,1%) e obesidade grau I (14,3%). No geral as mulheres apresentaram maior prevalência de obesidade (16,1%) em relação aos homens (14,3%).

Tabela 3. Estado nutricional dos professores universitários de uma instituição de ensino de Várzea Grande, MT.

| Estado Nutricional | População Geral (%) n= 38 | Feminino (%) n=31 | Masculino (%) n=7 |
|---------------------------|--------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Baixo peso | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Eutrofia | 47,4 | 51,6 | 28,6 |
| Sobrepeso | 36,8 | 32,3 | 57,1 |
| Obesidade grau I | 7,9 | 6,4 | 14,3 |
| Obesidade grau II | 2,6 | 3,2 | 0,0 |
| Obesidade grau III | 5,3 | 6,5 | 0,0 |

Fonte: os autores

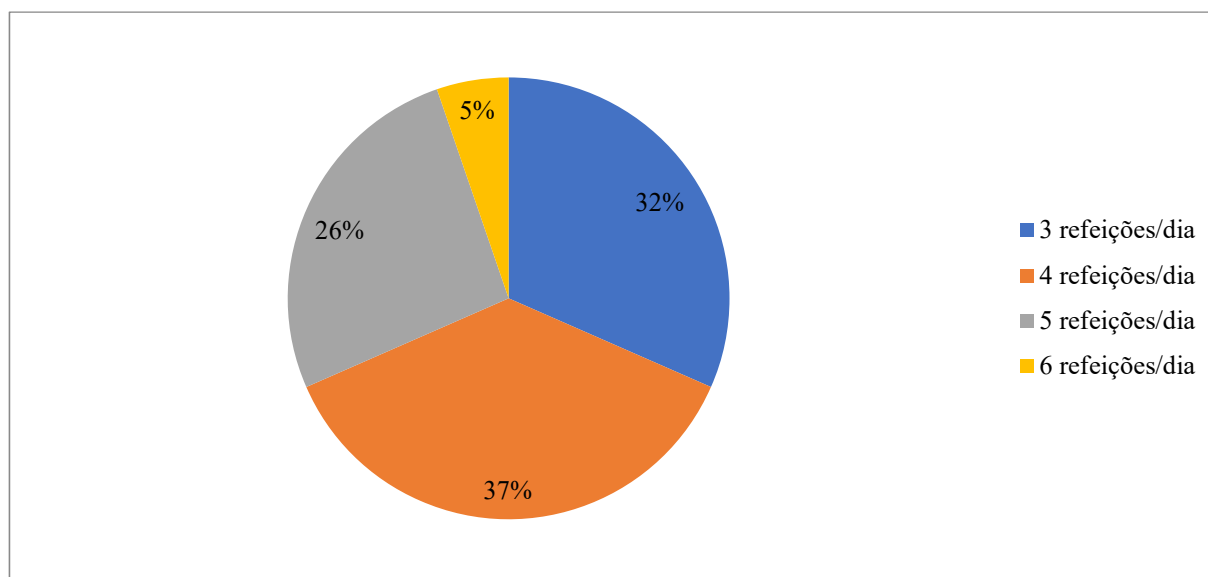
Segundo Silva *et al.* (2019), observou em seu estudo com 155 professores do curso de medicina da Universidade do Sul de Santa Catarina que 71,8% dos participantes apresentaram excesso de peso. Na pesquisa conduzida por Matias *et al.* (2016), identificou que 32,5% dos funcionários e professores da FACISA/UNIVIÇOSA apresentaram sobrepeso e 13% obesidade. Em outra pesquisa realizada com docente em Teresina-PI, evidenciou-se que os homens apresentaram maior prevalência de excesso de peso (55,0%), e a mulheres maior prevalência (32,0%) de obesidade (SOUSA *et al.*, 2019), situação semelhante a observada no presente estudo.

O Inquérito de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas VIGITEL de 2018 apontou que a prevalência da obesidade em adultos no Brasil aumentou 67,8% nos últimos treze anos, saindo de 11,8% em 2006 para 19,8% em 2018, e 55,7% da população brasileira apresenta excesso de peso (BRASIL, 2019a). O Sobrepeso e obesidade produzem complicações sérias à saúde do indivíduo e a coletividade (BRASIL, 2020). Conforme Wannmacher (2016), o sobrepeso e a obesidade são fatores de risco para o desenvolvimento de doença cardíaca, acidente vascular cerebral, diabetes e câncer.

Valores do índice de massa corpórea (IMC) superiores a 24,99 kg/m² estão relacionados a um maior risco para doenças crônicas não transmissíveis (DNCT), como doenças cardiovasculares, diabetes, doenças musculoesqueléticas e alguns tipos de câncer, além de estar associado a maiores índices de mortalidade (WHO, 2020). O incremento na prevalência de sobrepeso e obesidade é fruto das mudanças ambientais e sociais das últimas décadas resultaram na alteração dos padrões alimentares e de atividade física, destacando-se o elevado consumo de alimentos ultraprocessados (BRASIL, 2020).

Quanto ao número de refeições realizadas ao longo do dia, 37,0% dos participantes relataram consumir 4 refeições/dia e apenas 5,0% realizam 6 refeições por dia, conforme Figura 1.

Figura 1. Número de refeições realizadas ao longo do dia por professores universitários de uma instituição de ensino de Várzea Grande, MT.



Fonte: os autores

Pesquisa realizada por Bombarda *et al.* (2017), avaliou o consumo alimentar de 489 professores e funcionários da Universidade de Passo Fundo-UPF no estado do Rio Grande do Sul - RS, evidenciou maior consumo diário de 3 refeições, sendo elas café da manhã (81,0%), almoço (97,5%) e jantar (94,1%). No estudo de Braga e Paternez (2011) sobre o consumo alimentar de professores universitários no município de São Paulo – SP, verificou-se maior prevalência do consumo de 3 refeições ao longo do dia, sendo o café da manhã (86,0%), o almoço (84,2%) e o jantar (82,5%). A realização das três principais refeições diariamente se faz importante para garantir o aporte adequado de nutrientes (BRASIL, 2014).

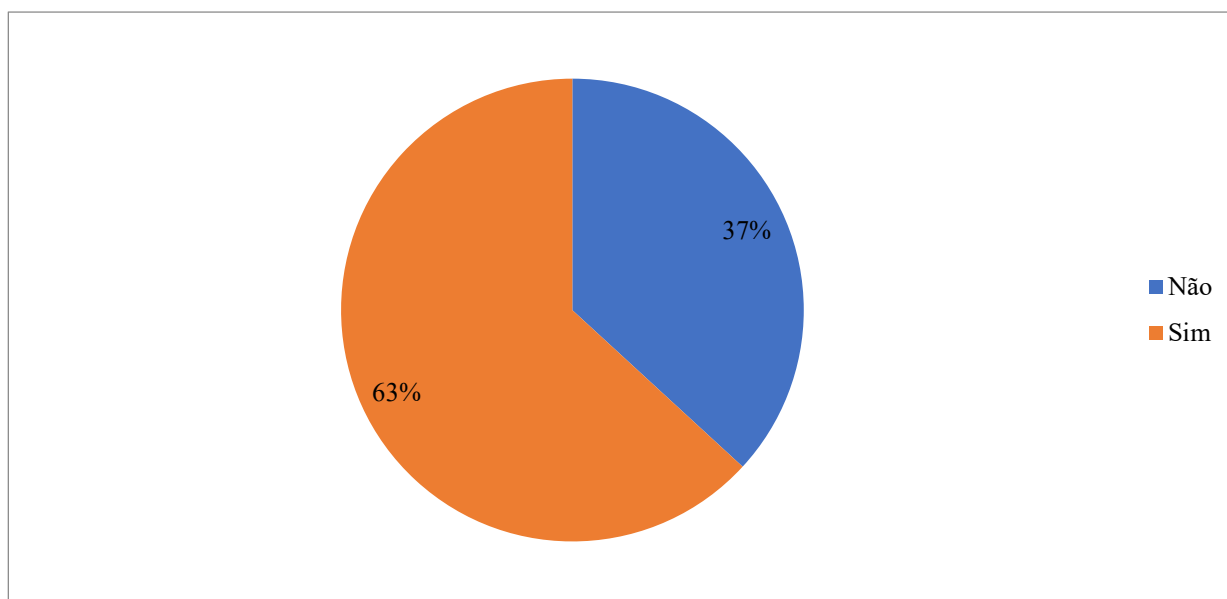
Embora no presente estudo não seja discriminada quais as refeições os participantes realizam diariamente, os dados observados apontam para a omissão das pequenas refeições preconizadas pelo Guia alimentar para a população brasileira de 2014. Os sujeitos tendem a comer mais que o necessário quando estão diante de grandes quantidades de alimentos (BRASIL, 2014). Tal omissão pode contribuir para o consumo excessivo de alimentos durante as refeições realizadas, provocando desequilíbrio no processo de ingestão e digestão de alimentos e absorção de nutrientes, e resultar em elevada prevalência de sobrepeso e obesidade verificado na avaliação do estado nutricional.

A supressão das refeições é uma rotina muito recorrente na atualidade, decorrente das escolhas alimentares inadequadas, jornada excessiva de trabalho e hábitos alimentares, o que leva as pessoas a uma menor frequência de consumos de alimentos saudáveis resultando em

deficiências nutricionais importantes como a desnutrição, e sobretudo o sobrepeso e obesidade (BRASIL, 2014).

Do total de participantes (63%) referiram consumir alimentos assistindo TV, mexendo no computador e/ou celular, conforme Figura 2.

Figura 2. Consumo de alimento assistindo TV, mexendo no computador e/ou celular por professores universitários de uma instituição de ensino de Várzea Grande, MT.



Fonte: os autores

Maia *et al.* (2016), observou que no período entre 2006 e 2014, a frequência de adultos residentes nas capitais de estado e Distrito Federal referindo assistir à televisão pelo menos 3 horas por dia oscilou entre 28% em 2006 e 25,3% em 2014. O estudo identificou ainda, que no período estudado, indivíduos que referiam assistir à TV diariamente por mais de três horas apresentaram menor frequência de indicadores de consumo alimentar saudável. Epifânio *et al.* (2020), verificou no estudo de análise de série temporal do consumo de bebidas açucaradas entre adultos no Brasil que houve aumento do hábito de assistir TV ao menos 3 horas ao dia entre 70,7% em 2007 e 75,0 em 2014, associação entre consumo de bebidas alcoólicas e assistir TV por mais de 3 horas.

O ambiente onde realizamos as nossas refeições influenciam na quantidade de alimentos que ingerimos e o prazer que podemos desfrutar da alimentação. Espaço e locais limpos, tranquilos e confortáveis ajudam a concentração no ato de comer e convidam a que se coma devagar, permitindo que os alimentos e as preparações culinárias sejam apreciados

VII Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag (ISSN 2594-6757)

adequadamente e contribuem para que não haja excesso. O uso de telefones celulares sobre a mesa e aparelhos de televisão ligados devem ser evitados (BRASIL, 2014).

O consumo de alimentos associado ao uso do computador, celular ou televisão é um comportamento alimentar rotineiro na sociedade atual, presente em todos os ciclos de vida (desde a infância até a velhice). Tal comportamento influencia diretamente na relação das pessoas com os alimentos e contribuem para o comer disfuncional (caracterizado por intervalos irregulares, momentos de restrição ou compulsão e comer com pressa). O comer disfuncional acarreta a mastigação inadequada, ingestão excessiva de alimentos e na experiência negativa com os alimentos (BRASIL, 2019b). Para evitar o comer disfuncional o Guia alimentar para a população brasileira aconselha que as pessoas façam suas refeições em companhia (BRASIL, 2014).

Os seres humanos são seres sociopolíticos e o hábito de comer em companhia está impregnado em nossa cultura, assim como a divisão da responsabilidade por encontrar ou adquirir, preparar e cozinhar alimentos. É importante compartilhar o comer e as atividades envolvidas neste ato é um modo simples e profundo de criar e desenvolver relações entre pessoas. Preferencialmente coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade (BRASIL, 2004). Tal estratégia aliada ao comer longe do celular, computador ou TV contribuem para uma experiência positiva com alimentação e escolha saudáveis.

Quanto ao consumo alimentar (Tabela 4), observamos prevalência de consumo de feijão no dia anterior de 71,8%, consumo de frutas 74,4% e de verduras/legumes 84,6%. Do total de participantes do estudo, 56,4% consumiram bebidas adoçadas e 23,1% hambúrguer e/ou embutidos no dia anterior.

Tabela 4. Consumo alimentar dos professores universitários de uma instituição de ensino de Várzea Grande, MT.

| Ontem você consumiu feijão? | N | % |
|---|----------|----------|
| Sim | 28 | 71,8 |
| Não | 11 | 28,2 |
| Ontem você consumiu frutas frescas? | | |
| Sim | 29 | 74,4 |
| Não | 10 | 25,6 |
| Ontem você consumiu verduras e/ou legumes? | | |
| Sim | 33 | 84,6 |
| Não | 6 | 15,4 |
| Ontem você consumiu hambúrguer e/ou embutidos em refeições ou preparações? | | |
| Sim | 9 | 23,1 |
| Não | 30 | 76,9 |
| Ontem você consumiu bebidas adoçadas? | | |
| Sim | 22 | 56,4 |
| Não | 17 | 43,6 |
| Ontem você consumiu macarrão instantâneo ou salgadinho de pacote? | | |
| Sim | 2 | 5,1 |
| Não | 37 | 94,9 |
| Ontem você consumiu biscoito recheado, doces ou guloseimas? | | |
| Sim | 7 | 17,9 |
| Não | 32 | 82,1 |

Fonte: os autores

Bombarda *et al.* (2017) ao avaliar professores universitários no município de Passo Fundo quanto ao consumo de feijão verificou que 44,4% consomem 2 ou mais colheres de sopa por dia e 34,2% consomem menos de 5 vezes na semana. Pesquisa realizada com professores universitários de São Paulo evidenciou que 61,7% dos indivíduos referiram ter consumido 2 ou mais colheres de sopa por dia (SILVA *et al.*, 2017). Observa-se que o consumo de feijão registrado nos estudos corrobora com os dados da POF 2017/2018 que identificou que a quantidade média per capita anual de consumo de feijão caiu 52% (BRASIL, 2019c). Tais dados refletem as mudanças nos hábitos alimentares da população brasileira desencadeados pela transição nutricional.

Bombarda *et al.* (2017) verificou em seu estudo maior frequência do consumo de uma a duas unidades de frutas por dia (60,9%) e o consumo de legumes e verduras (48,9%) de 4 a 7 colheres de sopa por dia. Pesquisa realizada com 163 professores da Universidade Federal de Ouro Preto – UFOP, detectou que 91,5% dos participantes relataram consumir frutas, legumes e

verduras de cinco dias ou mais da semana (SANTANA & PEIXOTO, 2017). Morsolotto e Oliveira (2015) observou no estudo com 80 professores universitários da cidade de Uberlândia-MG, o consumo de frutas e sucos de frutas encontrado foi de 47,5% entre 5 a 7 dias da semana, e no estudo com professores universitários de São Paulo a frequência de consumo diário foi de 55% dos indivíduos entrevistados (BRAGA e PATERNEZ, 2011).

De acordo com o guia alimentar para a população brasileira de 2014, as frutas frescas ou secas (desidratadas), devem fazer parte das refeições principais ou como pequenas refeições. Nas refeições principais, são componentes importantes do café da manhã e, no almoço e no jantar, podem ser usadas em saladas ou como sobremesas. As frutas são alimentos muito saudáveis, excelentes fontes de fibras, de vitaminas e minerais e de vários compostos que contribuem para a prevenção de muitas doenças (BRASIL, 2014).

Braga e Paternez (2011), ao avaliar o consumo de professores em São Paulo verificou que o consumo verduras e hortaliças, manteve-se adequado na maioria dos entrevistados (84,0% nos homens e 76,0% nas mulheres). Silva *et al.* (2017), observou que 88,7% dos professores da rede privada de ensino de São Paulo referiram fazer o consumo diário de legumes e verduras. O consumo de verduras e legumes observados nos estudos vai de encontro com o preconizado pela Organização Mundial de Saúde.

Conforme Brasil (2014), os legumes e verduras são excelentes fontes de várias vitaminas e minerais e, portanto, muito importantes para a prevenção de deficiências de micronutrientes. Além de serem fontes de fibras, fornecem, de modo geral, muitos nutrientes em uma quantidade relativamente pequena de calorias, características que os tornam ideais para a prevenção do consumo excessivo de calorias e da obesidade e das doenças crônicas associadas a esta condição, como o diabetes e doenças do coração (BRASIL, 2014).

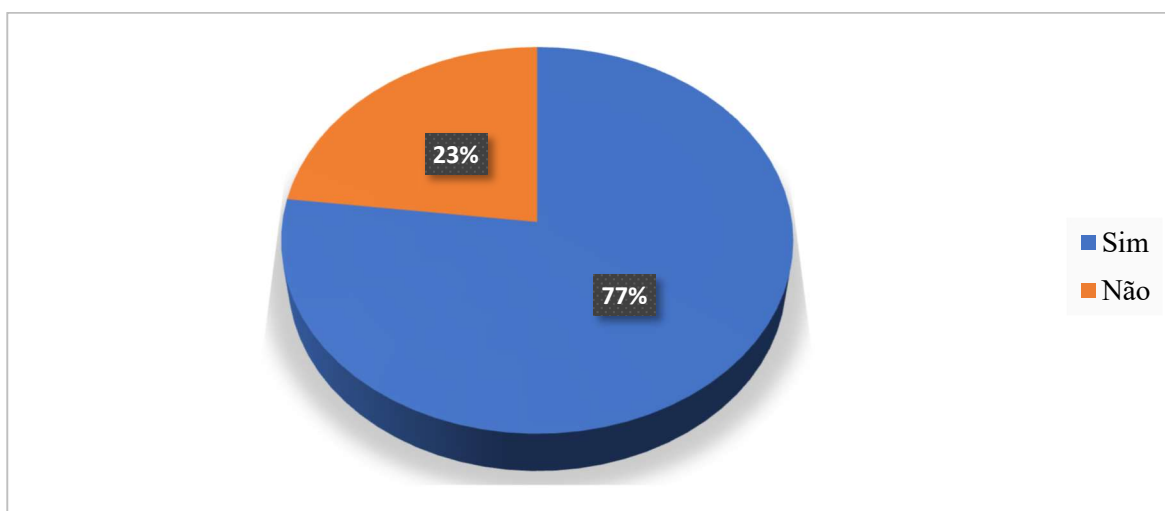
Em relação ao consumo de alimentos processados e ultraprocessados podemos observar uma prevalência elevada de bebidas açucaradas no presente estudo, tal situação foi evidenciada por Silva *et al.* (2017) em São Paulo, evidenciou que 62,6% dos professores consomem entre 2 a 5 vezes por semana. Braga e Paternez (2011), verificou que mais de 50% dos professores apresentavam consumo inadequado de doces. Bombarda *et al.* (2017), identificou que 72,6% dos professores da Universidade de Passo Fundo fazem o consumo de doces entre 2 a 5 vezes por semana. Silva *et al.* (2017), observou no estudo realizado em Viçosa-MG que 27,8% dos participantes referiram fazer o consumo de açúcares.

O consumo elevado de bebidas açucaradas, fontes líquidas de adição de açúcares na alimentação, está associado com potencial desregulação hormonal, resistência à insulina,

dislipidemia e obesidade (COLLINO, 2011). As bebidas açucaradas incluem refrigerantes e sucos artificiais, e podem ocasionar o excesso de peso devido a seu elevado teor de açúcar, além de acarretar baixa saciedade e compensação incompleta para a quantidade de energia total (LEVI-COSTA *et al.*, 2005). A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que o consumo diário de açúcares não ultrapasse 10% das calorias ingeridas diariamente, no entanto, benefícios à saúde podem ser alcançados se o consumo diário de açúcar for reduzido para 5% das calorias ingeridas (cerca de 25g de açúcar por dia) (WHO, 2015).

Ao proceder com a avaliação qualitativa do consumo alimentar, verificou-se que o grupo de alimentos saudáveis (*in natura* e minimamente processados) consumidos no dia anterior pelos participantes (Figura 3), apresentou maior frequência (77,0%) de consumo que o grupo de alimentos não saudáveis (26%), Figura 4.

Figura 3. Consumo médio de alimentos saudáveis por professores universitários de uma instituição de ensino de Várzea Grande, MT.



Fonte: os autores

Machado e Adami (2019), observou no estudo realizado no ambulatório de nutrição de uma Universidade do Vale do Taquari consumo médio diário 51,9% de alimentos *in natura* e minimamente processados. Louzada *et al.* (2015), identificou que 69,5% da ingestão total de energia dos brasileiros maiores de 10 anos é proveniente dos alimentos *in natura* e minimamente processados. Berti *et al.* (2019), verificou na pesquisa com funcionários técnicos administrativos efetivos de campi universitários do estado do Rio de Janeiro que 59,9% da ingestão total de energia era proveniente dos alimentos *in natura* e minimamente processados.

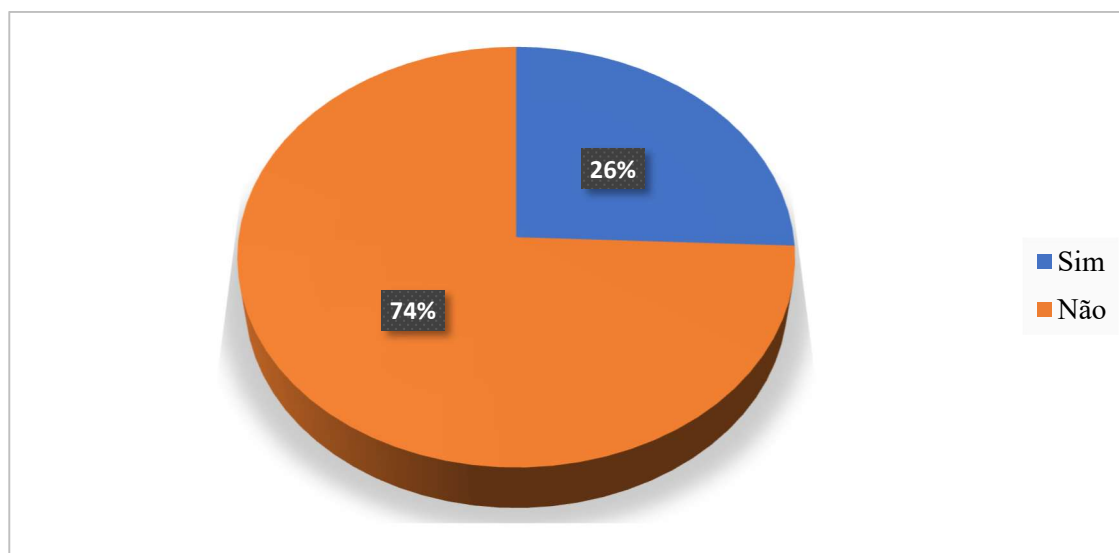
Os alimentos *in natura* são obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza, e os minimamente processados correspondem a

VII Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag (ISSN 2594-6757)

alimentos *in natura* que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, e processos similares que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original (BRASIL, 2014).

Consumir alimentos saudáveis (*in natura* ou minimamente processados) é o caminho correto para assegurar a qualidade nutricional, tais alimentos são a base para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável (BRASIL, 2014).

Figura 4. Consumo médio de alimentos não saudáveis por professores universitários de uma instituição de ensino de Várzea Grande, MT.



Fonte: os autores

Pesquisa realizada por Machado e Adami (2019), identificou consumo médio diário de 19,6% de alimentos processados e 28,4% de ultraprocessados. Louzada *et al.* (2015), identificou que 9,0% da ingestão total de energia dos brasileiros maiores de 10 anos é proveniente dos alimentos processados e 21,5% dos ultraprocessados. Berti *et al.* (2019), verificou na pesquisa com funcionários técnicos administrativos efetivos de campi universitários do estado do Rio de Janeiro que 13,2% ingestão total de energia dos brasileiros maiores de 10 anos é proveniente dos alimentos processados e 26,9% de ultraprocessados, corroborando com os dados observados no presente estudo.

Os alimentos processados são fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos *in natura* para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar. Os alimentos ultraprocessados são produzidos por indústrias de grande

porte, envolve diversas etapas e técnicas de processamento e muitos ingredientes, incluindo sal, açúcar, proteínas de soja e do leite, extratos de carnes, substâncias obtidas com o processamento adicional de óleos, gorduras, carboidratos e proteínas, bem como substâncias sintetizadas em laboratório a partir de alimentos e de outras fontes orgânicas como petróleo e carvão (BRASIL, 2014).

Conforme Louzada *et al.* (2015), os alimentos processados e ultraprocessados possuem baixa qualidade nutricional, e seu elevado consumo tem sido associado a desfechos adversos à saúde, como sobrepeso, obesidade em todas as idades, síndrome metabólica, alterações no perfil lipídico e mortalidade da população brasileira.

CONCLUSÕES

Os achados evidenciados neste estudo contribuem para o reconhecimento do estado nutricional e consumo alimentar de professores universitários de um centro de ensino universitário de Várzea Grande. A alta prevalência de consumo de alimento *in natura* e minimamente processados, sobretudo verduras/legumes e baixo consumo de alimentos processados e ultraprocessados são aspectos positivos evidenciados neste estudo.

A prevalência elevada de sobrepeso observada nos homens e a maior presença de obesidade nas mulheres, aliados ao consumo excessivo de bebidas açucaradas sugerem a necessidade do estabelecimento de programa institucional de educação alimentar e nutricional e novos estudos para levantamento quantitativo do consumo alimentar.

Em relação as limitações do estudo, mencionamos o fato do mesmo ser do tipo transversal e retratar a realidade dos professores de um centro universitário da cidade de Várzea Grande-MT, não podendo seus dados serem extrapolados para outras instituições de ensino da região.

REFERÊNCIAS

ALVES K.P.A.; JAIME P.C. A Política Nacional de alimentação e Nutrição e seu diálogo com a Política Nacional de Segurança alimentar e Nutricional. **Cien Saude Colet.** v.19, n. 11, p. 4331-4340, 2014.

BERTI T.L. Consumo alimentar segundo o grau de processamento e características sociodemográficas: Estudo Pró-Saúde. **Rev Bras Epidemiol**, v.22, 2019.

BOMBARDA, T.M. *et al.* Características do consumo alimentar de funcionários e professores de uma universidade comunitária. **Arquivos de Ciências da Saúde.** v. 24, n. 4, p. 42-46, 2017.

BRAGA, M.M.; PATERNEZ, A.C.A.C. Avaliação do consumo alimentar de professores de uma universidade particular da cidade de São Paulo (SP). **Rev. Simbio-Logias**. v.4, n.6, p. 84-97, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2018: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde, 2019a.

BRASIL. Universidade Federal de Santa Catarina. Centro de Ciências da Saúde. Núcleo Telessaúde Santa Catarina. **Atenção plena aplicada à nutrição**. Florianópolis: CCS/UFSC, 2019b.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Coordenação de Trabalho e Rendimento. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018**. Rio de Janeiro: IBGE, 2019c.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia, Inovação e Insumos Estratégicos em Saúde. **Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas do Sobrepeso e Obesidade em adultos**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

COLLINO M. High dietary fructose intake: sweet or bitter life? **World J Diabetes**, v. 2, n. 6, p. 77-81, 2011.

EPIFANIO S.B.O *et al.* Análise de série temporal do consumo de bebidas açucaradas entre adultos no Brasil: 2007 a 2014. **Ciênc. saúde coletiva**, v. 25, n. 7, p. 2529-2540, 2020.

GALLINA, L.S. *et al.* Hábito alimentar do professor: importante elemento para a promoção da saúde no ambiente escolar. **Rev. Simbio-Logias**. v.6, n.9, p.105-116, 2013.

LEVY-COSTA RB *et al.* Disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil: distribuição e evolução (1974-2003). **Rev Saude Publica**, v. 39, n.4, p. 530-540, 2005.

LOUZADA M.L.C *et al.* Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. **Rev. Saúde Pública**, vol.49, n.38, 2015.

MACHADO F.C.; ADAMI F.S. Relação do consumo de alimentos in natura, processados e ultraprocessados com gênero, idade e dados antropométricos. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. v. 13. n. 79. p.407-416, 2019.

MAIA E.G. *et al.* Hábito de assistir à televisão e sua relação com a alimentação: resultados do período de 2006 a 2014 em capitais brasileiras. **Cad. Saúde Pública**, v. 32, n. 9, 2016.

MATIAS J.F *et al.* Avaliação do estado nutricional dos colaboradores e professores da FACISA/UNIVIÇOSA. **Anais V SIMPAC**, v. 5, n. 1, p. 247-252, 2013.

MELO, K.S.; SILVA, K.L.G.D.; SANTOS, M.M.D Avaliação do estado nutricional e consumo alimentar de pré-escolares e escolares residentes em Caetés – PE. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. v, 12, n. 76, p. 1039-1049, 2019.

MORSOLETTO R.H.C.; OLIVEIRA L.L.E. Hábitos alimentares de docentes universitários de diferentes áreas de atuação do Centro Universitário do Triângulo – UNITRI. **Reunião anual e ciência** v. 05, n. 1, 2015.

ROCHA, S.V. *et al.* Sobrepeso/obesidade em professores: prevalência e fatores associados. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**. v. 17, n. 4, p. 450-459, 2015.

SANTANA J. O.; PEIXOTO, S. V. Inatividade física e comportamentos adversos para a saúde entre professores universitários. **Rev Bras Med Esporte**, v. 23, n.2, p.103-108, 2017.

SANTOS, H.J.X. **Relação entre aspectos nutricionais e qualidade de vida percebida em docentes universitários**. Tese de Doutorado (Doutorado em Educação) – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, p. 169, 2015.

SANTOS, M.N.; MARQUES, A.C. Condições de saúde, estilo de vida e características de trabalho de professores de uma cidade do sul do Brasil. **Ciênc. Saúde Coletiva**. v. 18, n.3, p. 837-846, 2013.

SILVA D.L.A. *et al.* Comportamento alimentar e estado nutricional em docentes do curso de medicina da Universidade do Sul de Santa Catarina. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. v. 13, n. 80, p.588-598, 2019.

SILVA K.G *et al.* Relação entre a qualidade de vida e o consumo alimentar de professores de rede privada. **Res. Fundam. Care**, v. 9, n. 4, p. 962-970, 2017.

SIQUEIRA, K. *et al.* Inter-relações entre o estado nutricional, fatores sociodemográficos, características de trabalho e da saúde em trabalhadores de enfermagem. **Ciência & Saúde Coletiva**. v. 20, n.6, p. 1925-1935, 2015.

SOUSA, A.J.L. *et al.* Avaliação do estado nutricional de docentes de instituição de ensino superior em Teresina-PI. **R. Interd**. v. 12, n. 1, p. 68-78, 2019.

SOUZA, E.B. de. Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores. **Cadernos UNIFOA**. v.5, n.13, p. 49-53, 2010.

WANNMACHER L. Obesidade como fator de risco para morbidade e mortalidade: evidências sobre o manejo com medidas não medicamentosas. OPAS/OMS – Representação Brasil, v.1, n 7, 2016.

WHO. Organização Mundial da Saúde. [Sugar Intake for Adults and Children](#). WHO, 2015.

WHO. **Obesity and overweight**. WHO. 2020. Disponível em <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight/> Acesso em 05 de Novembro de 2020.