

CONSUMO ALIMENTAR E ESTADO NUTRICIONAL DOS FUNCIONÁRIOS DE UMA ESCOLA PÚBLICA EM SALVADOR, BA

Data de aceite: 01/11/2023

Maria Jaqueline da Paixão Barros

Graduandas de Nutrição do Departamento de Ciências da Vida (DCV)/Universidade do Estado da Bahia (UNEB).

Iasmin Lino Silva

Graduandas de Nutrição do Departamento de Ciências da Vida (DCV)/Universidade do Estado da Bahia (UNEB).

Jailda Santos Felix Saraiva

Graduandas de Nutrição do Departamento de Ciências da Vida (DCV)/Universidade do Estado da Bahia (UNEB).

Débora Santa Mônica Santos

Docente do Departamento de Ciências da Vida (DCV)/Nutrição/ Universidade do Estado da Bahia (UNEB).

Jean Márcia Oliveira Mascarenhas

Docente do Departamento de Ciências da Vida (DCV)/Nutrição/ Universidade do Estado da Bahia (UNEB).

esses indicadores são sinalizadores significantes para podermos entender como este indivíduo está compondo sua alimentação, quais escolhas está fazendo diariamente, e assim podermos definir melhor seu consumo alimentar e seus hábitos alimentares. O ambiente escolar, por sua vez, tem sido um espaço oportuno, com condições de acompanhar esse processo de construção e formação de bons hábitos alimentares, a partir da elaboração de cardápios e distribuição de uma refeição saudável. **Objetivo:** Avaliar o consumo alimentar e o estado nutricional dos funcionários de uma escola pública de Salvador-BA. **Métodos:** Trata-se de umapesquisa de campo, elaborada através da coleta dos dados primários (Peso, Altura, diagnóstico do Índice de Massa Corpórea e Circunferência da Cintura) e dos marcadores do consumo alimentar mensurado através da aplicação do formulário do Ministério da Saúde. A pesquisa baseia-se em uma amostra por conveniência, esta técnica é muito comum e consiste em selecionar uma amostra da população estudada que seja acessível e tenha disponibilidade/ interesse em participar da pesquisa, ou seja, os indivíduos convidados para essa pesquisa não precisam ser escolhido

RESUMO: **Introdução:** Conhecer o padrão alimentar de cada indivíduo é importante para compreender como está se alimentando, assim como se faz necessário realizarmos a avaliação do estado nutricional conforme faixa etária,

porque a maioria deles estão prontamente disponíveis e tem interesse em conhecer seu IMC (Índice de Massa Corporal) e de saber como está sua alimentação e no que podem melhorar. Na amostra, não houve distinção de etnia, renda familiar, gênero, idade ou algum tipo de doença para participar do estudo. Os resultados obtidos foram tabulados para demonstração dos gráficos e tabelas. **Resultados e discussão:** em relação aos alimentos considerados marcadores saudáveis no público dos professores verificou-se que 50% dos participantes faziam uso de aparelhos eletrônicos durante as refeições, que 59,4% consumiam feijão, 90,6 % consumiram frutas frescas e 75% consumiam legumes e verduras no dia anterior. Em relação aos alimentos ultraprocessados, o grupo do hambúrguer e/ou embutidos foi consumido por 21,8%, sendo que o consumo de bebidas adoçadas foi observado em 6,25%; macarrão instantâneo registrado em 9,4% e biscoito recheado houve um consumo de 18,75% entre os entrevistados. Embora a maioria 90,6% do público tenha mostrado consumir frutas e legumes, não foi possível analisar a quantidade e frequência neste estudo. Foi encontrado uma prevalência de sobrepeso de 59,4% entre os participantes e 15,6% de obesidade. Tendo em vista que a maior parte dos participantes revelam consumir frutas, seria oportuno no futuro, fazer essa análise para entender melhor esse padrão de consumo. Outro dado que pode estar favorecendo o ganho de peso é a falta de práticas de atividade física e esportivas de forma regular. **Considerações finais:** Os dados revelam sobre o estilo de vida adotado, assim como as escolhas alimentares. Ainda que os alimentos saudáveis estejam presentes de forma significativa, a escola pode contribuir para melhorar os hábitos alimentares e de vida de seus professores, servidores, e influenciar positivamente no seu entorno. As repercussões no ganho de peso podem estar atrelado ao sedentarismo, bem como ao consumo dos alimentos ultraprocessados, apontados no estudo. Logo, cabe à escola incentivar na criação de hábitos alimentares saudáveis diários com ações e oferta de alimentos saudáveis, estimulando no cotidiano o consumo alimentar de seus funcionários de maneira que contribua efetivamente com a saúde, proporcionando uma melhor qualidade da comunidade escolar.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação, saúde, nutrição, escola.

ABSTRACT: Introduction: Knowing the dietary pattern of each individual is important to understand how they are eating, as well as it is necessary to carry out the assessment of nutritional status according to age group, these indicators are significant indicators so that we can understand how this individual is composing their diet, which choices you are making daily, so that we can better define your food consumption and eating habits. The school environment, in turn, has been an opportune space, with conditions to accompany this process of construction and formation of good eating habits, through the creation of menus and the distribution of a healthy meal. **Objective:** To evaluate the food consumption and nutritional status of employees at a public school in Salvador-BA. **Methods:** This is a field research, carried out through the collection of primary data (Weight, Height, Body Mass Index diagnosis and Waist Circumference) and markers of food consumption measured through the application of the Ministry of Health form . The research is based on a convenience sample, this technique is very common and consists of selecting a sample of the studied population that is accessible and has availability/interest in participating in the research, that is, the individuals invited to this research do not need to be chosen because most of them are readily available and are interested in knowing your BMI (Body Mass Index) and knowing how your

diet is and what they can improve. In the sample, there was no distinction regarding ethnicity, family income, gender, age or any type of illness to participate in the study. The results obtained were tabulated to demonstrate the graphs and tables. **Results and discussion:** in relation to foods considered healthy markers among teachers, it was found that 50% of participants used electronic devices during meals, 59.4% consumed beans, 90.6% consumed fresh fruit and 75% consumed vegetables the day before. In relation to ultra-processed foods, the hamburger and/or sausage group was consumed by 21.8%, with the consumption of sweetened drinks being observed in 6.25%; instant noodles recorded at 9.4% and stuffed biscuits there was a consumption of 18.75% among those interviewed. Although the majority 90.6% of the public was shown to consume fruits and vegetables, it was not possible to analyze the quantity and frequency in this study. A prevalence of overweight of 59.4% was found among participants and 15.6% of obesity. Considering that most participants reveal that they consume fruit, it would be appropriate in the future to carry out this analysis to better understand this consumption pattern. Another fact that may be contributing to weight gain is the lack of regular physical activity and sports. Final considerations: The data reveals the lifestyle adopted, as well as food choices. Even though healthy foods are present in a significant way, the school can contribute to improving the eating and living habits of its teachers and staff, and positively influence its surroundings. The repercussions on weight gain may be linked to a sedentary lifestyle, as well as the consumption of ultra-processed foods, highlighted in the study. Therefore, it is up to the school to encourage the creation of daily healthy eating habits with actions and offering healthy foods, encouraging the daily food consumption of its employees in a way that effectively contributes to health, providing a better quality of the school community.

KEYWORDS: Food, health, nutrition, school.

INTRODUÇÃO

O consumo alimentar saudável é um dos principais fatores determinantes do estado nutricional de um ser humano e está relacionado com a sua saúde em todas as fases de sua vida, esta tese é indiscutível na atualidade. Entretanto, nos dias atuais é visivelmente crescente o aumento de sobrepeso, obesidade e diversas doenças crônicas no mundo inteiro, inclusive no Brasil e Bahia.

Um estudo realizado no Brasil em todas as capitais e regiões observou que no conjunto das 27 cidades que participaram a frequência do excesso de peso foi de 61,4%, sendo maior entre os homens (63,4%) do que entre as mulheres (59,6%). No total da população, a frequência dessa condição aumentou com a idade até os 54 anos e reduziu com o aumento da escolaridade. A frequência de adultos obesos foi de 24,3%, semelhante entre as mulheres (24,8%) e os homens (23,8%), sendo que a frequência de obesidade foi maior nas faixas etárias com idade até os 54 anos na população total e para os homens, e até 64 anos para mulheres. Para a população total e para as mulheres a frequência de obesidade diminuiu com o aumento da escolaridade (BRASIL, 2023).

Há uma tendência da obesidade aumentar com o avanço da idade, mas mesmo

entre os mais jovens, com idade entre 25 a 44 anos, atingiu um indicador alto de 17%. O excesso de peso também cresceu entre a população. O percentual de quem possui Índice de Massa Corporal (IMC) entre 25 kg/m² e 30kg/m², faixa que indica sobrepeso, passou de 42,6% em 2006 para 53,8% em 2016. Essa realidade, já está presente em mais da metade dos adultos que residem em capitais do país. Em Salvador, mais da metade da população (53,8%), está com excesso de peso. (SBCBM, 2023). Podendo estar relacionado ao crescimento do consumo de alimentos ultraprocessados e estilo de vida saudável.

Os achados do estudo de Louzada et al., 2021 revelam que nas últimas décadas, o consumo de alimentos ultraprocessados têm aumentado de forma expressiva e acelerada em diversos países, impulsionado por mudanças recentes no sistema alimentar. Desde a década de 1980, as políticas econômicas promulgadas por organizações globais apoiadas pelos governos mais poderosos favoreceram a ascensão fenomenal das transnacionais de alimentos ultraprocessados. Essas políticas desregulamentaram a indústria, promoveram o fluxo de capital, abriram os países ao investimento estrangeiro, permitiram que as transnacionais assumissem as empresas nacionais e restringiram os governos nacionais de introduzir políticas estatutárias para limitar o seu consumo. Enquanto isso, o crescimento econômico e o aumento da renda média de algumas populações tornaram os alimentos ultraprocessados acessíveis para mais pessoas.

Muitos adultos tendem a realizar suas refeições buscando uma maior praticidade optando muitas vezes por um consumo mais elevado de alimentos industrializados ou comidas prontas para seu consumo diário, pratos práticos e de rápido preparo, conhecidos popularmente por *fastfood*. Sem perceber os indivíduos vão adotando escolhas e um conjunto de atitudes inadequadas, que juntamente com realização da maioria das refeições frente a telas da TV, do aparelho celular, computador, notebook, tablet dentre outros meios eletrônicos, vão prejudicar esse ato tão importante que é o comer com atenção. Isso somado a falta de atividade como exercícios e esportes vêm proporcionando um estilo de vida sedentário, pois as pessoas consomem calorias e muitas vezes e não gastam essas calorias, agravando ainda mais a situação por favorecer o ganho ponderal que vai acontecendo lentamente e pode levar ao sobrepeso. Caso não haja uma intervenção precoce, esses problemas podem ocasionar o surgimento de hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares entre outros agravos à saúde (PORTO et al. 2019).

O crescimento do sobrepeso e da obesidade são fatores que sempre contribuíram para o aumento na prevalência de diabetes e hipertensão e entre outras doenças e agravos não transmissíveis que vulnerabilizam e piora a condição de vida dos brasileiros acometidos e podem gerar sequelas e levar à morte.

O diagnóstico médico de diabetes no Brasil passou de 5,5% em 2006 para 8,9% em 2016 e o de hipertensão de 22,5% em 2006 para 25,7% em 2016. Em ambos os casos, o diagnóstico é mais prevalente em mulheres. Na capital da Bahia, 27,4% da população foi encontrada com diagnóstico médico de Hipertensão, e 8%, de Diabetes (BRASIL, 2017).

As prevalências são altas, considerando que ambas são doenças preveníveis quando os indivíduos possuem acesso às informações, alimentação entre outras medidas de cuidados de saúde.

O crescimento do sobrepeso e da obesidade são fatores que sempre contribuíram para o aumento na prevalência de diabetes e hipertensão e entre outras doenças e agravos não transmissíveis que vulnerabilizam e piora a condição de vida dos brasileiros acometidos e podem gerar sequelas e levar à morte. O crescimento da hipertensão no mundo, Brasil e regiões precisa ser priorizado nas estratégias governamentais para estabelecer limites da adição de sódio nos alimentos processados e assim como em relação ao diabetes tipo II deveria educar e explicar melhor desde a infância sobre os riscos que o consumo elevado de alimentos ricos em açúcar, das doenças que surgem e se agravam quando esse consumo é elevado. E que só através de um conjunto de ações e processos educativos podemos transformar os hábitos ruins em bons para que possamos evitar várias doenças crônicas e viver a vida de forma mais saudável e sustentável.

Por isso, conhecer o padrão de consumo alimentar, tanto individual quanto coletivo, é essencial para orientar a realização de ações de atenção integral à saúde, construir políticas e programas principalmente, para promover a melhoria do perfil alimentar e nutricional da população destes jovens e adultos, esse é o melhor caminho para prevenir doenças nos adultos e idosos.

Os marcadores de consumo alimentar utilizados na atenção primária à saúde (APS) é uma ferramenta lançada pelo Ministério da Saúde que permite a avaliação do consumo alimentar da população brasileira e possibilita a identificação de práticas alimentares saudáveis e não saudáveis (BRASIL, 2015).

Segundo ABESO (2016), o ambiente moderno é um potente estimulador do sobrepeso e obesidade. A diminuição dos níveis de atividade física e o aumento da ingestão calórica são fatores determinantes muito comuns. Em paralelo há um aumento significativo da prevalência do sobrepeso e obesidade em diversas populações do mundo, incluindo o Brasil. Por essa razão é importante que além das famílias a escola também seja envolvida no que se refere a construção e formação de hábitos alimentares saudáveis principalmente pelos professores e demais funcionários, e isso pode ser reforçado a partir da seleção dos gêneros alimentícios pelo setor competente, na elaboração do cardápio escolar, adequado com os hábitos regionais e alimentos da época, na oferta de uma alimentação escolar saudável, assim como na criação de projetos e ações que contribuam com a educação alimentar e nutricional na escola.

Nesse sentido, o PNAE – Programa Nacional da Alimentação Escolar, criado desde 1979, fornece os recursos necessários, mas é preciso que as escolas tenham uma equipe técnica preparada para operacionalizar esses recursos de maneira a ajudar a melhorar as condições de vida e saúde da comunidade escolar.

Assim sendo, a escola é um ambiente privilegiado para a promoção da saúde e

desempenha papel fundamental na formação de valores e hábitos alimentares saudáveis, para tanto a educação alimentar e nutricional deve estar presente nos currículos e planejamentos das disciplinas para consolidação destes bons hábitos (MELO, 2013). É importante que tanto os educandos quanto os educadores e funcionários da escola façam parte desse processo, todos da escola devem ter acesso à uma alimentação adequada e de qualidade, visto que isso influencia direta e indiretamente na aprendizagem e no desenvolvimento das habilidades cognitivas, além disso pode-se gerar uma conscientização sobre consumo sustentável, valorização e autonomia das escolhas saudáveis na escola através da oferta de alimentos saudáveis e regionais que possam ser oferecidos diariamente na alimentação escolar.

Diante disso, este trabalho teve como propósito, avaliar o consumo alimentar e o estado nutricional, com base na aferição do Peso e Altura para identificar o Índice de Massa Corpórea (IMC), e mensurar a circunferência abdominal do público alvo (educadores, auxiliares administrativos, coordenadores, diretores, zeladores, merendeiras e cozinheiras) de uma escola pública na cidade de Salvador. Esses dados permitirão conhecer a situação de saúde e estilo de vida desses profissionais em âmbito escolar.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa descritiva, a qual objetiva caracterizar e descrever as características e indicadores obtidos na população estudada. Participaram dessa pesquisa os professores e demais funcionários da escola pública do Colégio Estadual Governador Otávio Mangabeira, Salvador – BA, situado na Rua Beco da Coruja, 15 - Saboeiro, Salvador - BA, 41180-710, cujo público alvo deste estudo equipe de funcionários da escola, incluindo educadores, auxiliares administrativos, coordenadores, diretores, zeladores, merendeiras e cozinheiras, sendo a coleta de dados realizada no decorrer de três dias da semana nos turnos: matutino e vespertino. A amostra foi composta por 32 funcionários com idade variando entre 21 e 74 anos de um total de 51 funcionários na ativa, sendo distribuídos entre 27 mulheres e 05 homens que se voluntariaram a participar do estudo. Na sequência realizou-se a análise do estado nutricional, juntamente com avaliação do consumo alimentar utilizando o formulário dos marcadores de consumo.

Durante a pesquisa não houve distinção de etnia, raça, cor, gênero, idade ou a presença de algum tipo de doença nos participantes do estudo. Os critérios de exclusão foram aqueles que não estavam presentes, os que não queriam participar voluntariamente ou aqueles que não podiam parar as atividades exercidas no momento da coleta dos dados. Trata-se de uma amostragem aleatória feita por conveniência, a partir da participação e presença dos funcionários recrutados nos dias de realização da coleta dos dados. O estudo foi conduzido através do consentimento da direção e corpo pedagógico da escola com os esclarecimentos e assinatura de um termo de responsabilidade: o Termo de Consentimento

Livre e Esclarecido (TCLE), o qual foi compartilhado e explicado antes do estudo e após leitura por parte de cada funcionário era realizada a coleta de dados e posterior análise e publicação dos mesmos. Foram coletados os dados antropométricos como: Peso (P), Altura (A), Índice de Massa Corporal (IMC) e Circunferência da Cintura (CC). O IMC foi determinado pela razão da massa corporal em quilogramas pelo quadrado da estatura em metros. Foi adotada a seguinte classificação para adultos: eutrófico ($< 25,0 \text{ kg/m}^2$), sobrepeso ($25,0$ a $29,9 \text{ kg/m}^2$) e obeso ($\geq 30,0 \text{ kg/m}^2$). Para os idosos, a classificação utilizada foi: baixo peso ($< 22,0 \text{ kg/m}^2$), eutrófico ($22,0$ a $27,0 \text{ kg/m}^2$) e sobrepeso ($\geq 27,0 \text{ kg/m}^2$) (Loureiro *et al*, 2020). Segundo Loureiro *et al* (2020), a CC foi considerada normal quando menor que 102 cm em homens e menor que 88 cm em mulheres. As medidas foram aferidas com o auxílio da balança líder eletrônica, modelo P150 M, estadiômetro manual medidor da estatura na posição vertical com faixa de medição variando de 50 a 215 cm, e fita inelástica (PrimeMed) com resolução em milímetros para a medida da CC, mensurada na cicatriz umbilical com os participantes respirando normalmente e abdômen relaxado. A avaliação do consumo alimentar dos participantes foi realizada através da aplicação do formulário do marcador de consumo alimentar do Ministério da Saúde no qual os dados alimentares são relativos aos principais grupos de alimentos consumidos, divididos entre alimentos classificados como marcadores saudáveis e marcadores não saudáveis, portanto prejudiciais para saúde, assim como observa-se o comportamento da realização das refeições assistindo à televisão entre outros aparelhos eletrônicos está presente na rotina, verifica-se o número de refeições realizadas por dia e o consumo dos seguintes alimentos no dia anterior, onde as respostas poderiam ser “sim”, “não” ou “não sabe”:

a) Marcadores de consumo saudáveis: feijão; frutas frescas (não se considerou suco de frutas); e verduras e/ou legumes (não se consideraram batata, mandioca, aipim, macaxeira, cará e inhame). b) Marcadores de consumo não saudáveis: hambúrguer e/ou embutidos (presunto, mortadela, salame, linguiça, salsicha); bebidas adoçadas (refrigerante, suco de caixinha, suco em pó, água de coco de caixinha, xaropes de guaraná/groselha, suco de fruta com adição de açúcar); macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados; biscoito recheado, doces ou guloseimas (balas, pirulitos, chiclete, caramelo, gelatina). Vale ressaltar, que esse artigo integra parte do produto do Projeto da Horta para Alimentação Escolar com aprovação e registro no Comitê de Ética da Universidade do Estado da Bahia – UNEB, CAAE Nº: 39464520.0.0000.0057, por meio do cadastramento na Plataforma Brasil. Os dados após análise das distribuições serão apresentados em tabelas e gráficos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na avaliação do consumo alimentar a qual foi estruturada de acordo com o formulário dos marcadores aplicados, observa-se que o uso de aparelhos eletrônicos durante as

refeições se faz presente em 50% dos profissionais entrevistados, por conseguinte, a outra metade da amostra (50%) não possui o hábito de utilizar aparelhos eletrônicos durante as refeições. Referindo-se àqueles que dispõem do hábito de dividir a atenção entre comer e o uso de telas, 28,1% utilizam de maneira contínua durante todas as refeições, enquanto 21,9% utilizam apenas em refeições específicas como somente durante os lanches ou almoço (Tabela 01).

Considerando os grupos alimentares analisados aqueles com maior prevalência foram os saudáveis, cujo maior consumo foi com relação às frutas frescas, consumida por 90,6% dos entrevistados (professores e funcionários), esse consumo não incluía sucos naturais de frutas. As verduras e legumes, não considerando raízes e tubérculos, obtiveram um percentual de 75% representado por 24 dos 32 profissionais entrevistados. Já em relação ao feijão, esse percentual foi bom, contabilizando 59,4% dos participantes, mas poderia ser maior dada a importância do feijão como fonte de ferro e fibra e quando combinado com o arroz resulta em um conjunto de aminoácidos essenciais à saúde.

Quanto aos marcadores de alimentos não-saudáveis, os alimentos ultraprocessados e processados, nota-se uma redução satisfatória, como no consumo de hambúrguer e/ou embutidos (presunto, mortadela, salame, linguiça e salsicha), representando 21,8% dos participantes. Com relação ao consumo de biscoito recheado, doces ou guloseimas (balas, pirulitos, chiclete, caramelo e gelatina) foi observado que 18,75% das pessoas consumiram. Já macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados apenas 9,375% dos entrevistados relataram consumo. O consumo de bebidas açucaradas totalizaram 6,25%, tendo somente 2 respostas relatadas no total dos participantes, demonstrando um baixo consumo desses alimentos desencadeadores de riscos à saúde.

Marcador de consumo	n Funcionários	%
Hábito de comer utilizando aparelhos eletrônicos (TV, celular, computador, tablet etc)	16	50
Feijão	19	59,4
Frutas frescas (não considerar suco de frutas)	29	90,6
Verduras e/ou legumes (não considerar batata/mandioca/cará/inhame)	24	75
Hambúrguer e/ou embutidos (presunto, mortadela, salame, linguiça e salsicha)	7	21,8
Bebidas adoçadas	2	6,25
Macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados	3	9,4
Biscoito recheado, doces ou guloseimas (balas, pirulitos, chiclete, caramelo e gelatina)	6	18,75

Tabela 01: Distribuição numérica e percentual do consumo alimentar dos funcionários da escola pública de Salvador-Ba em 2023.

Risco de complicações metabólicas	Homens Funcionários n (%)	Mulheres Funcionários n (%)
Sem risco	1 (3,2)	9 (28,1)
Risco elevado	2 (6,3)	7 (21,8)
Risco muito elevado	2 (6,3)	11 (34,3)

Tabela 02: Classificação da Circunferência da cintura segundo o gênero dos funcionários de uma escola pública de Salvador-Ba em 2023.

Diagnóstico Nutricional segundo o IMC

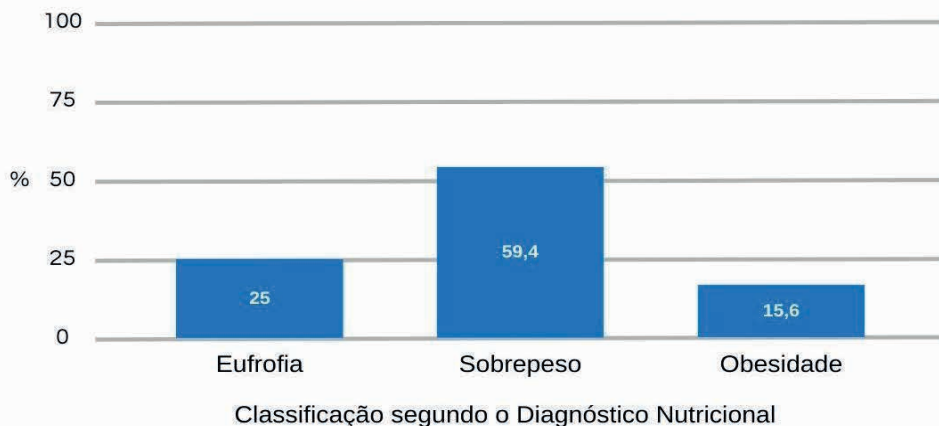


Gráfico 01: Prevalência (%) de eufrofia, sobrepeso e obesidade (Grau 1, 2 e 3) segundo o IMC dos funcionários de uma escola pública de Salvador-Ba em 2023.

No estudo foi possível identificar o consumo de alimentos saudáveis como também dos não saudáveis. De acordo com a tabela 1, o consumo de frutas frescas foi observado em 90 % dos funcionários entrevistados, ou seja, um percentual significativo de funcionários consomem frutas frescas, até porque a escola oferece diariamente no lanche dos alunos, professores e todos que trabalham na escola, considerando o consumo de frutas frescas o marcador saudável mais prevalente entre todos os observados, isso qualifica como hábito saudável que contribui para a saúde e bem estar da comunidade escolar. O grupo das bebidas adoçadas foi de 6,25%, entre os alimentos investigados, esse grupo foi que apresentou um menor percentual de participantes que os consumiu, assim como foi importante o percentual daqueles que afirmaram comer verduras 75% e feijão 59,4%, em torno de 60% dos participantes. Esse resultado é considerado positivo, visto que o consumo de frutas frescas, verduras, hortaliças, raízes são marcadores saudáveis e as bebidas adocicadas é considerado um marcador ruim, na avaliação do tipo consumo alimentar desta população.

Embora o percentual de pessoas eutróficas (peso adequado para estatura) seja

de apenas 25% na amostra investigada e o sobrepeso encontrado tenha sido elevado entre 59,4% e a obesidade entre 15,6% dos entrevistados, nota-se que na população que consomem alimentos saudáveis, a presença do ganho de peso estava presente na maioria, ou seja, em quase 60% dos participantes, além da obesidade encontrada em 16% do público alvo.

Por outro lado, não foi avaliada a frequência e a quantidade que esses alimentos foram consumidos, logo seria necessário saber a quantidade consumida pelos participantes para avaliarmos se a ingestão está dentro do ideal que é recomendada, por exemplo, de 400 g/dia de frutas e verduras. Vale ressaltar, que a variação e qualidade dos vegetais consumidos são importantes, mas é preciso saber a frequência e quantidade para analisar esse consumo, uma vez que atualmente a recomendação acima diz que cada indivíduo deverá ter uma ingestão equivalente a cinco porções/dia (dando em torno de três de frutas e três de legumes em média por dia)

Observa-se nesta pesquisa a presença do consumo de alimentos considerados não saudáveis e que são prejudiciais a saúde, pois é comum que estes alimentos apresentam alto teor de sódio, por conta da adição de grandes quantidades de sal, gorduras e açúcar necessários para realçar o sabor e estender a duração (vida útil) dos produtos ou mesmo para encobrir sabores indesejáveis oriundos dos aditivos químicos e dos processos tecnológicos envolvidos no processamento dos alimentos. O Guia Alimentar para População Brasileira destaca que os alimentos ultraprocessados tendem a ser muito pobres em fibras, vitaminas, minerais e fotoquímicos, nutrientes que são essenciais para a prevenção de doenças e agravos do coração, diabetes e vários tipos de doenças crônicas, incluindo o câncer (BRASIL, 2014).

Alguns profissionais registraram instabilidade na frequência e regularidade das refeições por dia, embora não tenham quantificado os alimentos, ao entrevistarmos, percebemos que esse consumo variava entre cada um dos entrevistados, isso associado ao uso de aparelhos eletrônicos durante as refeições, podem estar contribuindo com falta de atenção no ato de comer e conseqüentemente no ganho de peso. A quantidade de horas diante da televisão está diretamente relacionado ao consumo de alimentos não saudáveis, isso ocorre por conta da exposição a uma série de conteúdos que estimulam o consumo de alimentos industrializados, além de tirar a atenção do que realmente importa que é o alimento, a mastigação, digestão e a percepção dos sinais que se fazem necessárias ao ato de se alimentar, inclusive a sensação de saciedade, assim aproveitar e se socializar naquele momento.

Portanto, o tempo excessivo em frente às telas é considerado um fator de risco para o desenvolvimento de excesso de peso também em crianças, adolescentes e adultos, isto ocorre em todas as fases da vida. O hábito de assistir TV pode afetar o peso, assim como a inatividade física que somado a um maior consumo de alimentos obesogênicos durante o tempo diante da televisão (OLIVEIRA 2016) são potenciais determinantes para sobrepeso

e obesidade.

Adicionalmente, a distração provocada pelas telas interfere nos sinais fisiológicos de fome e saciedade, levando a escolhas alimentares inadequadas com consumo exacerbado de produtos de elevado teor calórico e baixo teor nutritivo (OLIVEIRA, 2016) e também nas situações opostas como a desnutrição por não se alimentar corretamente passando a maior parte do tempo em frente às telas televisivas, celulares, uma compulsão no uso de aparelhos digitais não só durante as refeições, mas ao longo do dia estão influenciando e comprometendo a escolha e uso de alimentos saudáveis. .

Embora o consumo de leguminosas como o feijão tenha sido presente em 59,4% dos participantes que disseram ter consumido este alimento, esse hábito deveria ser maior visto que são alimentos importantes por possuírem alto teor de ferro, fibras e ajudarem a prevenir a anemia que ainda é prevalente no Brasil.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a Fiocruz, o Ministério da Saúde, a UFMG – Universidade Federal de Minas Gerais e o Hospital Sírio-Libanês, realizaram um estudo concluíram que a prevalência de anemia entre adultos e idosos no Brasil foi de 9,86%, sendo maior entre mulheres (12,2%), idosos (24,3%), pessoas de baixa escolaridade (11,9%) e negros (17,1%); esse levantamento foi feito com base na análise de sangue e de urina de cerca de nove mil adultos das cinco regiões do Brasil, nos anos de 2014 e 2015 (PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE, 2019) e que a anemia traz sérias consequências, incluindo: diminuição da capacidade de aprendizagem; diminuição da produtividade no trabalho; retardamento do crescimento; apatia (morbidez); perda significativa de habilidade cognitiva, no baixo peso ao nascer e mortalidade perinatal e sendo uma doença prevenível é importante adotar hábitos alimentares que evite essa doença (MS, 2023).

Há ainda certa resistência no consumo de verduras e legumes revelando uma monotonia alimentar, além de, com um perceptível consumo de alimentos industrializados e ultraprocessados; como no grupo do macarrão instantâneo, salgadinhos industrializados consumidos por 9,4% dos participantes e biscoitos salgados e biscoito recheado, doces ou guloseimas por 18,75% (balas, pirulitos, chiclete, caramelo e gelatina) ocorreu num percentual mediano da população estudada. A questão é a frequência e a quantidade destes alimentos que não foram avaliadas neste trabalho e a depender da quantidade consumida pode está prejudicando a saúde e contribuindo com o ganho ponderal.

Devido a seus ingredientes, os alimentos ultraprocessados como biscoitos recheados, salgadinhos “de pacote”, refrigerantes e macarrão “instantâneo” são nutricionalmente desbalanceados por ofertarem sal, gordura e açúcar principalmente em excesso e muitos aditivos químicos para conservar, estabilizar, colorir, entre outras ações nos alimentos. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso em substituição aos alimentos in natura ou minimamente processados, a comida de verdade . As formas de produção, distribuição, comercialização e consumo nos grandes centros urbanos afetam de modo desfavorável a cultura de uma alimentação e vida saudável, a

uma vida social mais humanizada e uma relação melhor com o meio ambiente (BRASIL, 2014).

Analisando os dados antropométricos no que tange a CC - circunferência da cintura na tabela 2, pode-se verificar que há um risco elevado em 28.1% de desenvolver complicações metabólicas em ambos os sexos, tanto no sexo feminino quanto no masculino, ainda assim, nota-se que no sexo feminino foi bem maior que no masculino. Foi observado que a maioria deles totalizando 40,6% da amostra possuía risco muito elevado e apenas 31,3% somando homens e mulheres não possuíam risco de desenvolver complicações metabólicas. Segundo Lefchak (2021), a medida da CC é um importante parâmetro para avaliar a obesidade central e está relacionada com o risco metabólico que tem crescido no Brasil e no mundo nos últimos anos.

Com relação ao diagnóstico nutricional e os dados do Gráfico 01, segundo a análise do IMC foi observado prevalência de eutrofia ou condição de normalidade, sobrepeso e obesidade, sendo possível verificar que a maior parte dos indivíduos estudados encontram-se com peso acima do recomendado para sua faixa etária e que o sobrepeso atingiu a maioria dos participantes totalizando quase 60% das população estudada (Gráfico 01), tais dados podem ser justificados por uma série de atitudes e escolhas diárias como por exemplo não possuir o hábito de realizar as refeições nos horários regulares e com frequência adequada, o consumo dos alimentos em frente às telas que tiram toda a atenção do que se está fazendo no momento, isso pode levar desatenção no ato de comer e na quantidade que está consumindo, assim como o processo de mastigação e digestão ficam prejudicados, levando a um processo digestivo comprometido, que pode favorecer a um ganho de peso.

Um percentual de aproximadamente 16% de pessoas com obesidade é alto e pode estar relacionado a vários fatores, tais como: escolhas alimentares erradas consomem de alimentos ultraprocessados em alta frequência, publicidade sobre as massas através das diferentes formas de mídias, o sedentarismo afirmado através da falta de atividade física, assim como pelos mesmos padrões identificados acima e que ainda podem também está associados há presença de algumas doenças que não foram mencionadas pelos entrevistados.

Verificou-se que 25% encontram-se em eutrofia, sem alterações, dentro do padrão de normalidade, no entanto esse percentual revela que uma parcela pequena da população estudada está realizando escolhas saudáveis e que 75% estão com sobrepeso e obesidade, este dado é um diagnóstico preocupante que precisa ser discutido com comunidade escolar e buscar por estratégias que possam contribuir para melhoria das escolhas alimentares e estilo de vida.

Estes resultados se assemelham ao encontrado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), provenientes da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), em 2019, o qual revelou que cerca de 60,3% dos brasileiros adultos apresentavam excesso de peso,

sendo 25,9% relativos à obesidade. Na população estudada a situação é preocupante, pois o percentual de sobrepeso encontrado foi elevado também presente em 59,4% e de obesidade de 15,6%. É preciso refletir sobre estes resultados encontrados para que haja orientações no sentido de mostrar que algo precisa ser feito, de que de forma consciente os profissionais envolvidos busquem orientações visando à melhoria do seu estilo de vida e cuidado da saúde de forma geral.

A Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica, observou que no Brasil nos últimos 12 anos, o número de pessoas com obesidade aumentou em 67,8%, passando de 11,8% em 2006 para 20,3% em 2019, sendo observado que 55,4% dos brasileiros estão com sobrepeso. A principal causa alimentar associada à obesidade observada foi o aumento do consumo calórico, sobretudo associado à elevação gradativa na ingestão de produtos ultraprocessados e em paralelo o baixo consumo de frutas e verduras, a porção de vegetais fontes de fibras ainda é muito baixa, assim como o hábito de fazer exercícios físicos todos os dias (ABESO, 2022).

O consumo dos produtos ultraprocessados têm contribuído para o excesso de peso, uma vez que apresentam alto teor de açúcares e gorduras, aliado a baixos teores de fibras (CAETANO et.al, 2017). Associando o diagnóstico nutricional (DN) com o consumo alimentar da população estudada observa-se que o consumo de ultraprocessados está contribuindo para a elevação do percentual de sobrepeso e obesidade, juntamente com a exposição a telas.

Assim, uma das formas de contribuir para a qualidade de vida, é fazer escolhas alimentares e desenvolver hábitos mais saudáveis, entre profissionais que se alimentam fora do ambiente domiciliar, consiste em estimular o consumo de alimentos naturais adquiridos em feiras livres, desenvolver o hábito de fazer a leitura de rótulos alimentares, procurar saber a composição de cada alimento antes de comprá-lo, evitar a compra por impulso, para identificar os ingredientes contidos nos produtos, compartilhar as refeições com família e amigos ao redor da mesa, sempre com atenção e longe de equipamentos eletrônicos.

Todos os funcionários da escola são essenciais para a construção de conhecimento no ambiente escolar e realização das atividades. A EAN - Educação alimentar e nutricional se faz necessária a todos, em especial as merendeiras que lidam diretamente com o alimento, a fim de desenvolver conhecimento sobre as práticas alimentares saudáveis, que podem fazer grande diferença na saúde de todos. E além disso ampliar o cardápio e as possibilidades da alimentação adequada e saudável.

Para os docentes atuarem como promotores da alimentação saudável no ambiente escolar é necessário que participem de cursos de formação em EAN e que estes sejam planejados numa perspectiva de educação permanente (URQUÍA, NOBRE, 2023). A prática de EAN no ambiente escolar se faz necessária para a construção de hábitos alimentares mais saudáveis dos funcionários, no desenvolvimento de ações diárias de

aprendizagem para realizarem melhores escolhas alimentares para a sua saúde e bem estar. De forma a contribuir para formação transformadora e emancipação de indivíduos saudáveis, conscientes de seus direitos e deveres, e das suas responsabilidades sociais e ambientais (MOTA, 2021).

CONCLUSÃO

Neste estudo as prevalências de sobrepeso e obesidade nos funcionários apresentam-se elevadas, apesar do consumo significativo de alimentos in natura e minimamente processado, uma minoria se encontra na condição de eutrofia que significa dentro da normalidade. No entanto, a escola e a educação são capazes de influenciar na reformulação desses hábitos alimentares, os quais podem impactar na composição corporal e na saúde de cada um dos envolvidos.

Os resultados observados demonstram a necessidade da estímulo a prática de nas atividades físicas, exercícios e esportes, assim como ações com atividades de educação alimentar e nutricional junto aos professores e demais funcionários, na tentativa de buscar caminhos para contribuir com escolhas saudáveis que possam ajudar na formação de hábitos alimentares, humanização e socialização dos atores envolvidos, uma vez que a escola é um espaço ideal para realização de projetos que contemplem ações sistemáticas e permanentes de educação alimentar e nutricional, meio ambiente e sustentabilidade dada a importância que esses temas possuem principalmente a alimentação saudável e os espaços verdes exercem no desenvolvimento dos jovens e adultos, sendo um local muito importante por influenciar positivamente na formação de hábitos coletivos saudáveis num espaço destinado à aprendizagem e ao conhecimento.

Desse modo, funcionários e professores da escola podem ser protagonistas dessas ações e transformações de busca por mudanças em seus hábitos alimentares e em seu estilo de vida, a escola por sua missão de educar e orientar pode utilizar sua capacidade pedagógica para introduzir essas alterações em suas vidas, transformando dessa forma suas próprias vidas, realidades e rotinas optando por mudanças e por escolhas saudáveis que irão contribuir para melhorar a sua qualidade de vida de todos da comunidade escolar.

AGRADECIMENTOS

Aos professores, funcionários, direção e alunos do Colégio Governador Otávio Mangabeira, a Pró-Reitoria de Extensão (PROEX), e a Universidade do Estado da Bahia (UNEB), pelo apoio.

REFERÊNCIAS

ABESO. Posicionamento sobre o tratamento nutricional do sobrepeso e da obesidade: departamento de nutrição da Associação Brasileira para o estudo da obesidade e da síndrome metabólica (ABESO-2022). 1.ed. São Paulo, 2022. Disponível em: https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2022/11/posicionamento_2022-alterado-nov-22-1.pdf

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Em Salvador, obesidade atinge 19,9% e colabora para maior prevalência de hipertensão e diabetes. Salvador, 2017. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2017/abril/em-salvador-obesidade-atinge-19-9-e-colabora-para-maior-prevalencia-de-hipertensao-e-diabetes>

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Orientações para avaliação de marcadores de consumo alimentar na atenção básica [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. Vigitel Brasil 2023: Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente, Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. – Brasília: Ministério da Saúde, 2023.

Brasil. ministério da saúde. secretaria de atenção à saúde. departamento de atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: ministério da saúde, 2014. 156 p.: il.

LEFCHAK, F. J. et al. Avaliação de indicadores antropométricos de obesidade e a presença de comorbidades em participantes das ações do NASF do município de Candói, Paraná, Brasil. Rev. Ciênc. Méd. Biol., Salvador./abr. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.9771/cmbio.v20i1.38143>

LOUREIRO, N; S; L. *et al.* Relação de indicadores antropométricos com fatores de risco para doença cardiovascular em adultos e idosos. Rev Saúde Pública. Rio Branco, Acre 2020. Disponível em: <http://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054001088>.

LOUZADA et al. Maria Laura da Costa. Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. Caderno de Saúde Pública. Cad. Saúde Pública 2021; 37 Sup 1:e00323020.

MELO, S; J. A alimentação escolar na percepção dos educandos e educadores: um estudo de caso na educação de jovens adultos. Paraná, 2013. Disponível em: http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernos/pde/pdebusca/producoes_pde/2013/20_13_ufpr_ped_artigo_janete_da_silva_melo.pdf. Acesso em: 24/07/2023.

MOTA, B. R. Percepção de Professores do Ensino Fundamental de Paracambi - RJ a Respeito da Educação Alimentar e Nutricional. Dissertação (mestrado) - Universidade Federal Fluminense, Instituto de Saúde Coletiva, Niterói, 2021. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/bitstream/handle/1/28383/BRUNO%20RIBEIRO%20DA%20MOTA%20DISSERTA%20c3%87%20c3%83O.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

OBESIDADE. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica Diretrizes brasileiras de obesidade 2016 / ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. – 4.ed. - São Paulo, SP

OLIVEIRA; S; J. et al. ERICA: use of screens and consumption of meals and snacks by Brazilian adolescents. Rev; saúde pública. São Paulo, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S01518-8787.2016050006680>. Acesso em 04/08/2023.

OMS/WHO. World Health Organization. Integrated prevention of non-communicable diseases. Executive Board, 113 th Session. Draft global strategy on diet, physical activity and health. EB113/44 Add. 1, 2003 [acesso em 22 ago 2012]. Disponível em: http://apps.who.int/gb/archive/pdf_files/EB113/eeb11344a1.pdf

PORTO T. N. R. dos S. et al. Prevalência do excesso de peso e fatores de risco para obesidade em adultos. Revista Eletrônica Acervo Saúde, (22), e 308. <https://doi.org/10.25248/reas.e308.2019>. PEPE, R. B, et al. Posicionamento sobre o tratamento nutricional do sobrepeso e da obesidade: departamento de nutrição da Associação Brasileira para o estudo da obesidade e da síndrome metabólica (ABESO - 2022) 1. ed. - São Paulo: Abeso, 2022. Disponível em: https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2022/11/posicionamento_2022-alterado-nov-22-1.p

PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE: 2019 - Ciclos de Vida: Brasil / IBGE. Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro: IBGE, 2021. 139 p. Convênio: Ministério da Saúde. ISBN 978-65-87201-76.

SBCBM. Obesidade atinge mais de 6,7 milhões de pessoas no Brasil em 2022. Brasil, 03 de março de 2023. Disponível em: <https://www.sbcm.org.br/obesidade-atinge-mais-de-67-milhoes-de-pessoas-no-brasil-em-2022/>

URQUÍA, Yazareni José Mercadante; NOBRE, Luciana Neri. Educação alimentar e nutricional em ambiente escolar no Brasil pré- pandemia: docentes como alvo das ações. Areté, Revista Digital del Doctorado En Educación de La Universidad Central de Venezuela, [S.L.], v. 9, n. 17, p. 191-209, jul. 2023. Saber CDCH-UCV. <http://dx.doi.org/10.55560/arete.2023.17.9.9>