

AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA E DIETÉTICA DE PROFESSORES, FUNCIONÁRIOS E COLABORADORES DE UMA ESCOLA PRIVADA DE CASCAVEL - PARANÁ

Raquel Goreti Eckert, Josiane Meire Pereira da Silva, Valdete Carreira Rodrigues, e-mail: raquelgoreti@hotmail.com

Faculdade Assis Gurgacz (FAG) - Cascavel – PR.

Palavras-chave: avaliação nutricional, dieta, professores.

Resumo:

Nas últimas décadas puderam ser verificadas importantes alterações no padrão de morb-mortalidade em diversos países, graças a patologias associadas a maus hábitos alimentares. Diante deste contexto, o objetivo deste trabalho foi avaliar o estado nutricional e os hábitos dietéticos dos colaboradores de uma escola privada do município de Cascavel – Paraná. A avaliação do estado nutricional foi realizada através da aferição do peso atual, estatura, circunferência da cintura e circunferência do quadril. Em contrapartida, para a avaliação dietética, os entrevistados responderam a um questionário de frequência alimentar, em que relatavam a frequência de consumo de diversos alimentos já pré-estabelecidos no documento. Ao término da coleta de dados verificou-se que 71% dos indivíduos apresentam-se em estado de eutrofia, ou seja, o peso adequado para a altura. Além disso, observou-se através da análise da RCQ que os homens apresentam-se com menor probabilidade de desenvolver doenças cardiovasculares, quando comparados com o grupo das mulheres. Quanto aos hábitos dietéticos, notou-se que a população mantém uma dieta adequada, com alimentos e nutrientes variados. Entretanto, evidenciaram-se o consumo insuficiente de carnes e feijões, alimentos estes que contribuem de maneira significativa para o funcionamento do organismo. Assim sendo, de um modo geral concluiu-se que a população apresenta-se com um bom estado nutricional e hábitos alimentares adequados.

Introdução

Nas últimas décadas foram verificadas importantes alterações no padrão de morbi-mortalidade nos países das Américas, África e sudeste asiático caracterizados pelo aumento da obesidade e pela mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis. Este processo denomina-se transição nutricional, representada pela mudança de padrão alimentar da população, adquirindo hábitos de uma dieta rica em gorduras, principalmente de origem animal, açúcar e alimentos refinados e limitando-se à ingestão de carboidratos complexos e fibras, que associados a não prática de atividade física, levam ao aumento da obesidade (MONTEIRO et al, 2000; MONDINI, 1996).

Dados do Estudo Nacional de Despesa Familiar em 1974/75 (ENDEF) e da Pesquisa Nacional sobre Saúde em 1989 (PNSN), revelam a ocorrência da queda da desnutrição entre adultos e crianças e concomitantemente o aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade entre adultos, prevalecendo entre as classes menos favorecidas (MONTERIO et al, 2000).

Estudos mostram que a renda familiar reflete diretamente na qualidade da alimentação, desfavorecendo então, a suposição de que a população se alimenta mal por ignorância nutricional (QUIRINO; ESCODA, 2002).

Diante da realidade de que uma revolução ocorreu na vida das pessoas nos últimos anos, podem-se relacionar fatores que alteraram os aspectos nutricionais da população, como por exemplo, a rotina de trabalho, número de tarefas a serem realizadas durante o dia, a distância entre locais e o tempo gasto para a preparação das refeições (MONDINI, 1996).

Este conjunto de fatores leva ao aumento da prevalência de doenças crônico-degenerativas em populações do mundo todo. Iniciativas públicas de prevenção e ação sobre estes problemas ainda são insuficientes, porém, no setor privado já existe programas de prevenção por meio de seguradoras, incluindo check-up periódico, cursos e palestras, com o intuito de evitar a ocorrência de doenças e promover o bem-estar e melhoria da qualidade de vida de seus assegurados (ZACCARELLI et al., 2001).

Fast foods

Devido às mudanças no estilo de vida, os *fast foods* transformaram-se em aliados à dieta da população ocidental, (NERI et al., 2006). O consumo destes alimentos cresceu drasticamente a partir dos anos 70, quando o dinheiro gasto com alimentos fora de casa resultava em 25% do total gasto com alimentação, e já em 1999, chegou aos 47%, (CLAUSON, 1999).

Estudos realizados entre adultos e jovens, de ambos os sexos, negros e brancos revela uma forte associação entre a frequência aos restaurantes *fast-foods* e o aumento do peso corporal e de resistência à insulina, (PEREIRA et al., 2005).

No fim da década de 70, uma das mais populares redes mundiais de *fast food* chegou ao Brasil. Atualmente 1,5 milhões de brasileiros consomem este tipo de alimento, considerando a vasta amplitude da rede, que alcança todo o país empregando milhares de jovens (CLARO, 2005).

O motivo pelo qual os *fast foods* podem desencadear a obesidade e outras doenças associadas, é o alto valor energético fornecido pelas grandes e únicas refeições com porções em tamanhos excessivos, saborosas e ricas em açúcar, sal e gordura, ultrapassando as necessidades energéticas diárias do indivíduo, (PEREIRA et al., 2005).

Tendo em vista todas estas situações, a ciência da alimentação e nutrição busca resultados que tendem a ser utilizados para a melhoria da qualidade de vida da população, (WELSH et al., 1992 a).

Estado Nutricional

O estado nutricional demonstra o grau em que as necessidades fisiológicas estão sendo atingidas pelos nutrientes. O equilíbrio existente entre as necessidades e a ingestão varia de acordo com o comportamento alimentar, fatores econômicos, culturais, emocionais e o estado de saúde, (MARTINS et al., 2003).

O método para avaliar o estado nutricional deve ser de fácil aplicação, baixo custo, confiável e não invasivo. Porém, ainda é questionável o melhor método de avaliação, (BISTRAN, 1980). O meio mais utilizado é o Índice de Massa Corporal (IMC), que relaciona o peso e a altura, definindo o grau de adiposidade corporal, (MARTINS et al., 2003).

A relação das circunferências cintura/quadril é um indicador de adiposidade diferenciando-se em andróide e ginecóide, ou seja, acúmulo de gordura na região abdominal ou no quadril respectivamente. É um diagnóstico precoce ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Diante do que foi relatado, o objetivo deste estudo foi avaliar o estado nutricional dos professores, funcionários e colaboradores de uma escola privada de Cascavel, por meio da realização da avaliação e dietética.

Materiais e Métodos

A amostra populacional constituiu-se de 17 participantes, entre professores, funcionários e colaboradores de uma escola privada de Cascavel, Paraná, com faixa etária entre 20 e 60 anos, de ambos os sexos, sendo 82% do sexo feminino. A avaliação antropométrica foi realizada utilizando os dados, peso e altura (IMC) e circunferência da cintura e do quadril (RCQ). Obtendo-se então o perfil nutricional segundo OMS, 1997 e 1998 respectivamente.

O peso foi aferido com o auxílio de uma balança eletrônica da marca Plena, com capacidade máxima de 150Kg. Para a altura, foi utilizada uma fita antropométrica flexível, fixada à uma porta, não possuindo rodapés. As circunferências foram medidas com um mesmo tipo de fita.

Para a avaliação do estado nutricional, utilizou-se os critérios da OMS, sendo para o IMC a classificação apresentada na Tabela 1:

Tabela 1 – Índices de referência para IMC segundo critérios da OMS

Valor do IMC	Resultado
IMC < 16,0	Desnutrição grau III
16,0 ≤ IMC ≤ 16,99	Desnutrição grau II
17,0 ≤ IMC ≤ 18,49	Desnutrição grau I
18,5 ≤ IMC ≤ 24,99	Eutrofia
25 ≤ IMC ≤ 29,99	Sobrepeso
30,0 ≤ IMC ≤ 34,99	Obesidade grau I
35,0 ≤ IMC ≤ 39,99	Obesidade grau II
IMC ≥ 40,00	Obesidade grau III

E para a avaliação da RCQ (relação cintura/quadril), utilizou-se o critério apresentado na Tabela 2:

Tabela 2 – Índices de referência para RCQ segundo critérios da OMS

Sexo	Risco Elevado	Risco muito elevado
Homem	≥ 94 cm	≥ 102 cm
Mulher	≥ 80 cm	≥ 88 cm

Para a avaliação do consumo alimentar, foi aplicado um registro de frequência de alimentos. Neste, os entrevistados responderam de acordo com cada alimento a frequência de consumo, sendo diário, semanal, mensal, raramente ou não gosta. No registro foi questionado quanto a diferentes alimentos de todos os grupos alimentares.

Após a coleta dos dados, os mesmos foram tratados estatisticamente no Microsoft Excel (versão 2007) através da análise de frequência.

Resultados e Discussão

Dentre os entrevistados pode-se observar uma média de idade de 35 anos, para ambos os sexos. A figura 1 mostra os resultados encontrados na avaliação nutricional segundo o IMC. Nela pode-se observar que 71% dos participantes apresentaram-se eutróficos, ou seja, com peso ideal em relação à altura, e apenas 29% apresentaram-se com sobrepeso, ou seja, com o peso acima do adequado. Sendo que nenhum participante apresentou desnutrição graus I, II e III, ou obesidade graus I, II e III. A porcentagem encontrada de indivíduos eutróficos representou a maior parte da população (71%), porém, os indivíduos que se encontram em sobrepeso (29%), devem fazer manutenção do peso, controle da alimentação e praticar algum tipo de atividade física, com o objetivo de entrar para a faixa de eutrofia.

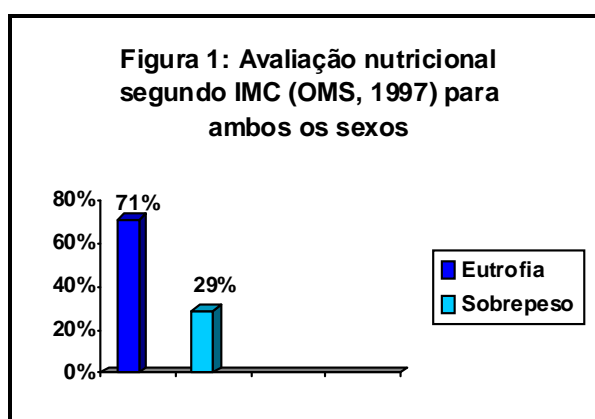


Figura 1 – Avaliação Nutricional segundo IMC (OMS, 1997) para ambos os sexos

A figura 2 apresenta a avaliação da relação cintura/quadril. Através desta avaliação notou-se que para o sexo masculino a média encontrada foi de 0,86cm e para o sexo feminino, 0,81cm, o que demonstra para os

homens um padrão de normalidade sem riscos de doenças cardiovasculares, já para as mulheres, que apresentaram um risco elevado na RCQ, pode-se considerar um aumento na probabilidade ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

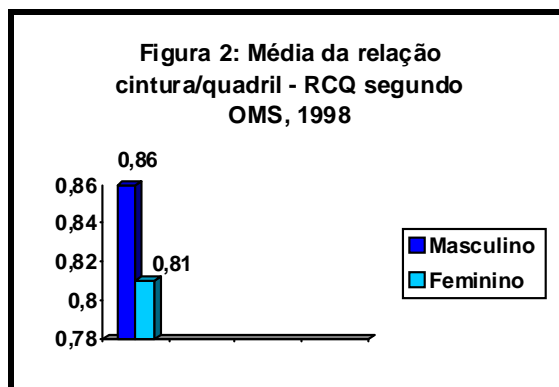


Figura 2 – Média da relação cintura/quadril – RCQ segundo OMS, 1998

A figura 3 mostra dados sobre a avaliação dietética, onde estão relacionados alimentos como carnes, leite e derivados. E mostra que o maior consumo diário é quanto ao leite. O queijo apresenta seu maior consumo semanalmente. Dentre as carnes o consumo diário é muito baixo, onde apenas 12% ingerem carne vermelha todos os dias, já a carne de frango tem um consumo de 59% semanalmente, e raramente peixes e ovos são consumidos, apresentando 47 e 41%, respectivamente, da população estudada.

O baixo consumo de carnes e ovos, é um fator que colabora para o desenvolvimento de anemia ferropriva, podendo ser causada pela ingestão inadequada de ferro pela dieta, (MAHAN; SCOTT-STUMP, 2002).

A figura 4 apresenta a avaliação dietética quanto ao consumo de arroz, feijão, pães e alimentos à base de soja relacionados à frequência de consumo. No gráfico pode-se observar que mais de $\frac{1}{4}$ da população consome arroz diariamente. E menos da metade da amostra, 47%, ingerem diariamente feijão, sendo que 35% o consomem semanalmente. Observou-se ainda que 71% das pessoas utilizam o pão em suas refeições diárias, sendo que 24% semanalmente. Quanto aos alimentos à base de soja, 65% dos entrevistados relatam consumi-los diariamente, e o restante da amostra dividem-se em fazer a ingestão desses alimentos semanalmente ou raramente, ou simplesmente não gostam.

A baixa ingestão de feijão pode ser associada ao limitado consumo de carnes e ovos, estando ligada aos fatores que podem desencadear anemia, já que o feijão também é um alimento fonte de ferro. A população que não consome arroz e pão diariamente substituem estes carboidratos por outros como, por exemplo, o macarrão e biscoitos, não interferindo diretamente na qualidade da alimentação.

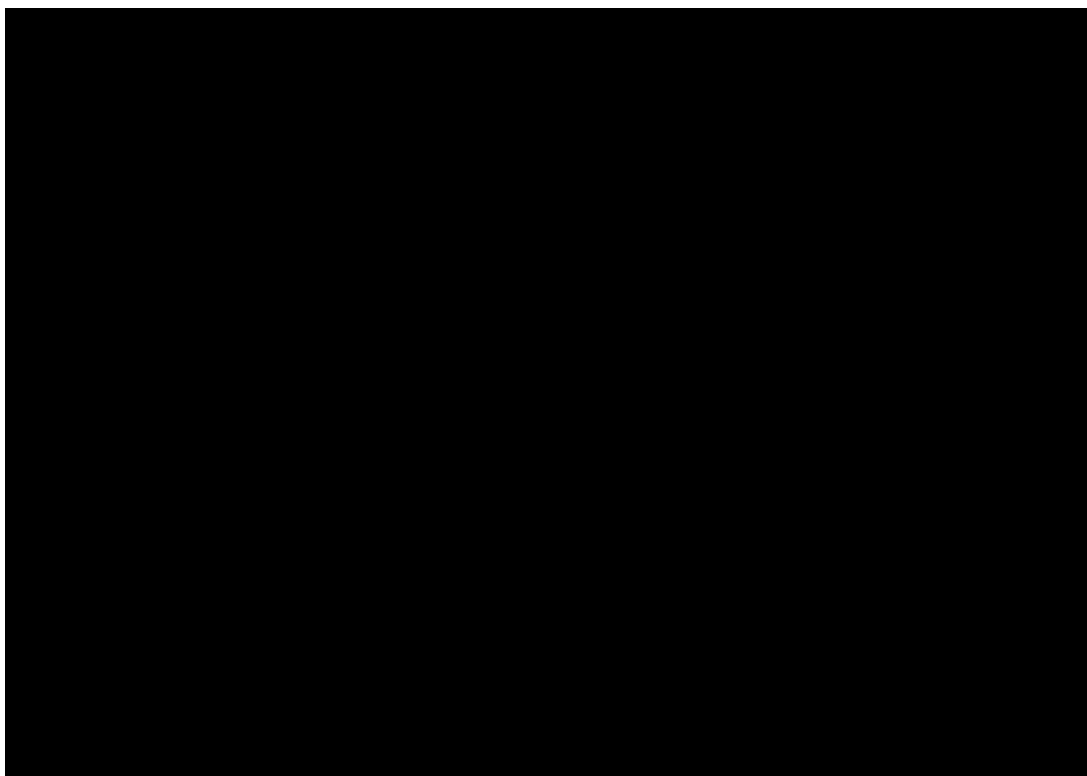


Figura 3 – Relação dos alimentos quanto à frequência de consumo

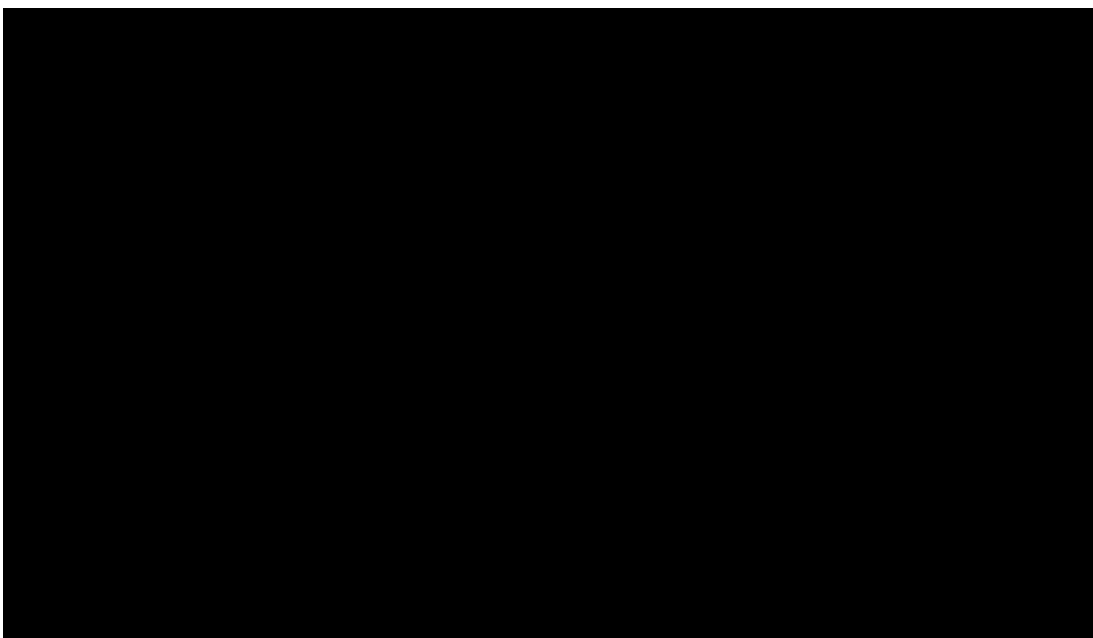


Figura 4 – Relação dos alimentos (arroz, feijão, pão e alimentos à base de soja) quanto a frequência de consumo

A figura 5 apresenta a frequência da ingestão de frutas, legumes e saladas, onde os resultados obtidos foram de 82% para frutas, 76% para legumes e 88% para saladas em relação ao consumo diário.

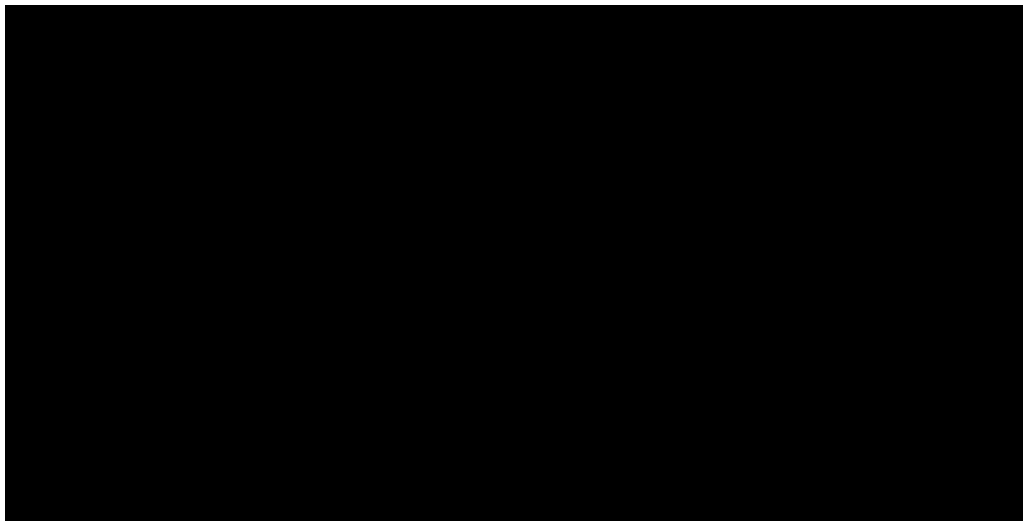


Figura 5 – Relação de frutas, legumes e saladas quanto à freqüência de consumo

A figura 6 apresenta a relação dos alimentos (frituras, chocolate, embutidos, condimentos, óleo e gordura animal) quanto à freqüência de consumo. E apresenta um consumo diário de 59% da população para condimentos e óleo. 41% da amostra consome frituras semanalmente, e chocolate raramente, para 53% da população. A maioria das pessoas entrevistadas sendo, 47% e 82% não gostam de embutidos e gordura animal respectivamente, de modo a não fazer uso desses alimentos em suas refeições. E 24% consomem embutidos raramente e apenas 6% diariamente.

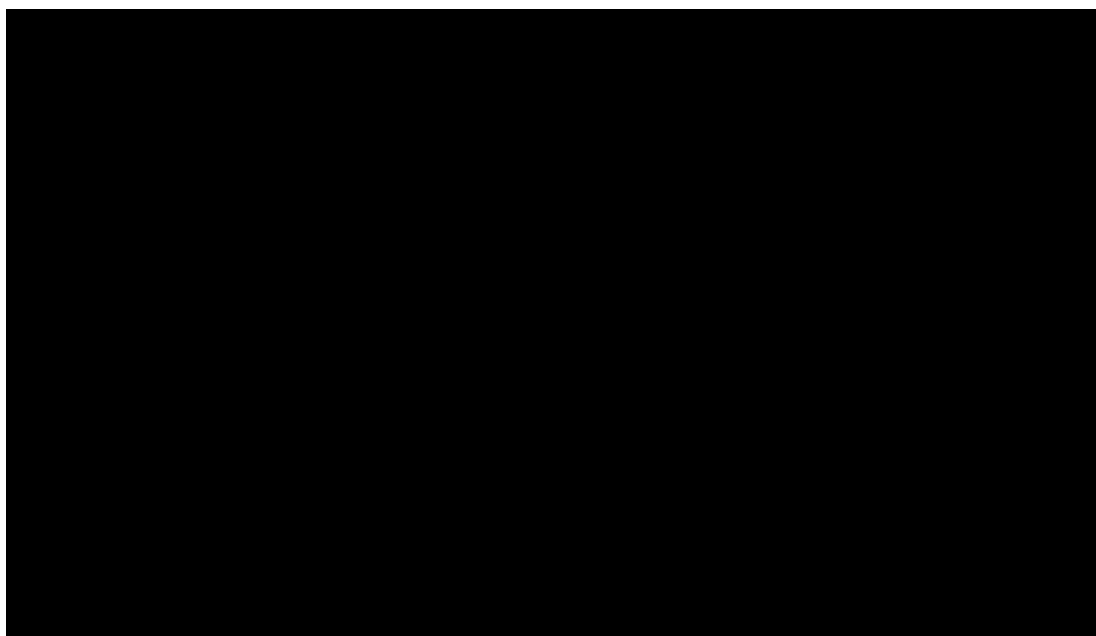


Figura 6 – Relação dos alimentos (frituras, chocolate, embutidos, condimentos, óleo e gordura animal) quanto à freqüência de consumo

Conclusões

A partir da análise dos dados coletados, verificou-se que a população apresenta um estado nutricional adequado, segundo o padrão estabelecido pela OMS, visto que uma pequena parcela apresentou-se com estado de sobrepeso e risco de doenças cardiovasculares.

Quanto a avaliação dietética, observou-se que os indivíduos mantêm uma alimentação adequada, consumindo alimentos diversificados. Ressalta-se apenas, a ingestão insuficiente de carnes e feijões, alimentos que fornecem proteínas e ferro, nutrientes essenciais ao nosso organismo.

Agradecimentos

Agradecemos a direção da referida escola por permitir a realização desta pesquisa.

Referências

- Bistrain, BR. Antropometric norm used em assessment of hospitalized patients. *Am J Clin Nutr.* 1980, 211-214.
- Claro, A. Propaganda de “junk food” é polêmica nos EUA e EU. São Paulo, 2005. Disponível em: <http://www.albertoclaro.pro.br>. Acesso em 22 jun 2006.
- Clauson, A. Share of food spending for eating out reaches 47 percent. *Food Rev.* 1999, 15-17.
- Escoda, M. S. Q. Para a crítica da transição nutricional. *Ciência Saúde Coletiva.* 2002, 16-19.
- Mahan LK, \Escott-Stump S. *Terapia clínica nutricional para anemia.* São Paulo: Roca; 2002.
- Martins, R. M. S. et al. Perfil Antropométrico de Profissionais de Saúde em um Hospital Particular na Cidade do Rio de Janeiro. *Nutrição em Pauta.* 2003, 44.
- Mondini L. Desnutrição e obesidade no Brasil: relevância epidemiológica e padrões de distribuição intra-familiar em deferentes estratos econômicos e regionais. Tese de Doutorado, Universidade de São Paulo, Faculdade de Saúde Pública, Departamento de Nutrição, 1996.
- Monteiro CA, Mondini L, Souza ALM, Popkin BM. Da desnutrição para a obesidade: a transição nutricional no Brasil. *In: Monteiro CA. Velhos e novos males da saúde no Brasil: a evolução do país e suas doenças.* 2ª ed. São Paulo: Hucitec, Nupens/USP; 2000.
- Pereira M. A. et al. Fast-foods habits, weight gain, and insulin resistance (the CARDIA study): 15-year prospective analysis. *The Lancet.* 2005, 36-42.
- Welsh, S.; Davis, C.; Shaw, A. A brief history of food guides in the United States. *Nutrition today.* 1992, 6-11.

Zaccarelli, EM, Marchioni, DML, Silva, RM. Perfil Nutricional de Adultos Participantes de um Projeto de Educação Alimentar em Empresas Paulistas. *Nutrição em Pauta*. 2001, 42.