

**AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL E HÁBITOS DE VIDA DE TRABALHADORES  
 DA TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO NA CIDADE DE JOINVILLE-SC**

Valquíria Silva Goulart Amarante<sup>1</sup>, Sônia dos Santos Toriani<sup>2</sup>

**RESUMO**

**Objetivo:** Avaliar o estado nutricional dos trabalhadores de uma empresa de tecnologia e conhecer seus hábitos de vida, afim promover melhorias em sua qualidade de vida. **Materiais e métodos:** Trata-se de um estudo de caráter transversal de abordagem quantitativa e amostragem não probabilística de conveniência, realizado mediante a aplicação de questionário de frequência alimentar e questionário sobre hábitos de vida. **Resultados:** A amostra foi composta por 31 trabalhadores de tecnologia, com idade média de 30 anos dos quais (54,8%) apresentaram excesso de peso, incluindo sobrepeso e obesidade. Em relação ao consumo alimentar, os alimentos in natura e minimamente processados mais consumidos, por pelo menos 4 a 5 vezes na semana ou todos os dias, foram, leite, carnes e/ou ovos, arroz, legumes e verduras. Apenas (32,3%) consomem Frutas, e leguminosas (45,1%) por pelo menos 4 a 5 vezes ou todos os dias na semana. Dentre o grupo de processados ou ultraprocessados, houve o maior consumo de pães, bolos (61,3%) por pelo menos 4, 5 ou mais dias na semana. Quanto aos hábitos de vida investigados, (67,7%) ingerem bebida alcoólica, (67,7%) praticam alguma atividade física durante a semana, (29%) realizam trajeto até o trabalho a pé ou de bicicleta, e (83,9%), possuem hábitos de 2, 3 ou mais horas no tempo livre, gasto com telas. **Conclusão:** Através do estudo foi verificado excesso de peso nessa população, assim como inadequações no consumo alimentar e hábitos de vida, que somados a atividade laboral sedentária desses trabalhadores, pode favorecer o ganho de peso. Contudo, espera-se que esse trabalho instigue mais investigações nesse cenário laboral, de forma a contribuir com a melhoria na qualidade de vida desses trabalhadores.

**Palavras-chave:** Estado nutricional. Tecnologia da informação. Saúde do trabalhador.

1 - Bacharel em Nutrição pela Faculdade IELUSC, Instituto Educacional Luterano de Santa Catarina, Brasil.

**ABSTRACT**

Evaluation of the nutritional state and life habits of information technology workers in the city of Joinville-SC

**Objective:** To assess the nutritional status of workers in a technology company and learn about their lifestyle habits, in order to promote improvements in their quality of life. **Materials and methods:** This is a cross-sectional study with a quantitative approach and non-probabilistic sampling of convenience, carried out through the application of a food frequency questionnaire and a questionnaire on life habits. **Results:** The sample consisted of 31 technology workers, with an average age of 30 years, of whom (54.8%) were overweight, including overweight and obesity. Regarding food consumption, the most consumed fresh and minimally processed foods, at least 4 to 5 times a week or every day, were milk, meat and / or eggs, rice, vegetables and greens. Only (32.3%) consume fruits, and legumes (45.1%) at least 4 to 5 times or every day of the week. Among the group of processed or ultra-processed, there was the highest consumption of bread, cakes (61.3%) for at least 4, 5 or more days a week. As for the investigated life habits, (67.7%) drink alcohol, (67.7%) practice some physical activity during the week, (29%) travel to work on foot or by bicycle, and (83.9%), have habits of 2, 3 or more hours in their free time, spent with screens. **Conclusion:** Through the study, overweight was found in this population, as well as inadequacies in food consumption and lifestyle habits, which added to the sedentary work activity of these workers, can favor weight gain. However, it is expected that this work will instigate further investigations in this work scenario, in order to contribute to improving the quality of life of these workers.

**Key words:** Status Nutritional. Information technology. Worker's health.

2 - Mestre e Doutoranda em Ciências da Saúde e Meio Ambiente, Docente do curso de Nutrição da Faculdade IELUSC, Instituto Educacional Luterano de Santa Catarina, Brasil.

## INTRODUÇÃO

A história da Tecnologia da Informação-TI, evoluiu em três fases distintas.

A primeira ocorreu durante a Primeira Guerra Mundial, onde o uso da informática era restrito aos militares, para melhor preparação e sucesso nos combates.

Já na segunda fase o uso da informática se expandiu para além das instituições militares, abrangendo grandes empresas e escritórios que visavam melhoria de seus negócios. Logo em seguida abriram-se portas para a terceira fase que ocorreu com a utilização da informática pela população em geral (Souza, 2018).

No início da década de 60 as empresas tinham como preocupação central o uso da informática apenas para registrar atividades ligadas aos seus negócios como faturamento, folha de pagamento, contabilidade e estoque, com o intuito de facilitar a operação desses processos, entretanto a informática antes utilizada apenas para armazenamento de informações descritivas, foi dando lugar ao uso de dados para criação de estratégias de negócios em benefício das organizações, daí surgiu se o termo Tecnologia da Informação (Souza, 2018).

O conceito de tecnologia é amplo, e pode estar ligado a diversas áreas como tecnologia de produto, processos e informação, entretanto no que se refere a tecnologia da informação, esta é definida como um conjunto de saberes que envolvem conhecimento técnico, científico e a criação ou utilização desses saberes no tratamento e manipulação de dados que geram conhecimento e proveem serviços que possam ser utilizados por empresas, como, a criação de 'softwares' agregando valor e agilidade nos processos operacionais (Medeiros, Allouffa, Araújo, 2011).

A relação entre trabalho e tecnologia sempre esteve ligada ao processo de desenvolvimento da humanidade, desde a evolução na criação de ferramentas para a agricultura, teares, computador, com o intuito de sempre facilitar o trabalho humano, e como solução economizar tempo e esforço, o que de certa forma não se concretizou devido ao aumento de trabalho e redução de tempo (Dachieri, Goldschmidt, 2017).

Além disso, com a evolução da tecnologia no mundo do trabalho, várias mudanças surgiram, no que concerne a saúde

do trabalhador, como, sedentarismo, competitividade e má alimentação (Tonini, Broll, Côrrea, 2013).

Assim o profissional de TI, objeto do presente estudo, lida com um mercado de constantes desafios, e mudanças, visto que precisam cumprir com altas demandas de mercado e exigências quanto a suas capacidades técnicas, o que pode ocasionar estresse laboral no trabalhador devido à carga excessiva de trabalho e jornadas prolongadas, podendo influenciar inclusive no seu consumo alimentar (Siqueira e colaboradores, 2015).

Dessa forma como o trabalhador passa praticamente 1/3 de sua vida no trabalho, fatores como estresse, sedentarismo e falta de tempo podem influenciar nas escolhas por alimentos prontos para o consumo, como, processados e ultraprocessados, em detrimento de uma alimentação mais equilibrada composta por alimentos in natura e/ou minimamente processados (Faggion e Monteiro, 2009).

Além disso, mudanças nos padrões alimentares ocorridas nas últimas décadas no Brasil, e em vários países devido a grande oferta desses produtos industrializados, que são ricos em gorduras, sal, açúcares refinados, gordura, e pobre em fibras, tem contribuído para o aumento de sobrepeso e obesidade (Brasil, 2014).

O consumo desses alimentos, podem contribuir, portanto, para o surgimento de DCNTS- Doenças crônicas não transmissíveis, como, diabetes, hipertensão, câncer e doenças cardiovasculares, pois estas estão associadas a várias situações como excesso de peso, atividade física insuficiente e alimentação inadequada (Sartorelli e Franco, 2003; Malta e colaboradores, 2014).

Como na literatura ainda é escasso, estudos sobre a relação do trabalho e consumo alimentar de diferentes grupos profissionais, e sabendo que a alimentação adequada é um fator que contribui positivamente na saúde, cognição e produtividade do trabalhador, impactando em sua qualidade de vida, o presente estudo teve por objetivo, avaliar o estado nutricional dos trabalhadores de uma empresa de tecnologia da informação, e conhecer seus hábitos de vida.

## MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da IELUSC sob

CAAE 36518520. 7.0000.5365, com parecer de nº4.269.126 em conformidade com a Resolução nº466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Trata-se de um estudo de caráter transversal, que apresenta abordagem quantitativa, e amostragem não probabilística de conveniência, realizado na cidade de Joinville-SC, com trabalhadores de uma empresa de tecnologia da informação no período de setembro de 2020.

A população do estudo foi composta por 31 trabalhadores de uma empresa de tecnologia da informação na cidade de Joinville-SC.

Os critérios de inclusão adotados foram: trabalhadores de TI dessa respectiva empresa, de ambos os sexos e idade adulta entre 18 e 59 anos, que aceitaram participar da pesquisa e não tiveram nenhum problema de saúde que os impedisse, sob ordens médicas, de participar, e que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) 'on-line'.

Após a aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa, foi dado início a coleta de dados mediante o envio do questionário aos funcionários da empresa.

Foi enviado um questionário 'on-line' via Google Forms para os funcionários, onde após a leitura do (TCLE), e aceitação em participar da pesquisa, poderia ser respondido pelos participantes.

Para a coleta de dados foram utilizados um questionário qualitativo de frequência de consumo alimentar semanal (QFA) adaptado de Schneider e Venske (2017) e um questionário adaptado da VIGITEL (2018) sobre hábitos de vida, como, consumo de álcool, atividade física, tabagismo, e tempo de tela no tempo livre, onde também preencheriam dados sociodemográficos como, sexo, idade, e de medidas antropométricas como, peso e altura para realização prévia de Índice de massa corporal (IMC).

Para a classificação do estado nutricional através do IMC foi seguido os parâmetros da Organização Mundial da Saúde (2010).

Os pontos de corte de IMC utilizados foram os preconizados pela Organização Mundial da Saúde, sendo classificados em baixo peso (IMC<18,5), eutrofia (IMC 18,5 a

24,99), sobrepeso (25 a 29,99), e obesidade (IMC>30).

Através do questionário de frequência alimentar, foi avaliado o consumo de alimentos por grupos durante a semana, sendo eles: (leite), (frutas), (legumes e verduras), (carnes e ovos), (frituras e embutidos), (doces, refrigerantes e sucos industrializados), (leguminosas), (cereais) e (pães e farináceos), os quais foram organizados nos grupos de (alimentos in natura e minimamente processados) e (processados e ultraprocessados), conforme o Guia alimentar para a população Brasileira (2014).

Os dados coletados através dos formulários, foram salvos no sistema Google Planilhas, onde foram extraídos conforme necessidade percentual e média da amostra.

## RESULTADOS

Foram utilizados dados de 31 trabalhadores da empresa, que responderam ao questionário. Houve maior predominância de trabalhadores do sexo masculino, 90,3% (n=28) e 9,7% (n=3) do sexo feminino.

Em relação à idade a amostra foi dividida em dois grupos, (18-30 anos) e (30-59 anos).

A maioria dos trabalhadores tem entre 18-30 anos 51,61% (n=16) e idade entre 30 e 59 anos 48,38% (n=15).

A Média de idade entre os trabalhadores foi de 30 anos, com mínima de 22 anos e máxima de 43 anos (Tabela 1).

Conforme a avaliação do estado nutricional, mediante a utilização de (IMC), houve prevalência de excesso de peso, sendo, 38,7% (n=12) trabalhadores com sobrepeso, 16,1% (n=5) com obesidade, e 45,2% (n=14) trabalhadores com peso eutrófico (Tabela 1).

De acordo com a avaliação da frequência de consumo semanal, de alimentos in natura e minimamente processados, 45,2% (n=14) trabalhadores relataram ingerir leite todos os dias, 29% (n=9) de 4 a 5 vezes na semana, e 25,8% (n=8) pessoas consomem menos de 2 a 3 vezes na semana, não obteve resposta para quem consome raramente ou nunca. Em relação ao consumo semanal de carnes e ovos, 61,3% (n=19) relataram consumir todos os dias, e 38,7% (n=12) consome de 4 a 5 vezes na semana (Tabela 2).

**Tabela 1** - Caracterização da amostra de trabalhadores segundo as variáveis sociodemográficas e antropométricas.

Variáveis	n (31)	%
<b>Sexo</b>		
Masculino	28	90,3
Feminino	3	9,7
<b>Idade</b>		
18-30	16	51,61
30-59	15	48,38
		<b>Média de idade</b>
		30
<b>Dados antropométricos</b>		
<b>IMC</b>		
Eutrófico	14	45,2
Sobrepeso	12	38,7
Obesidade	5	16,1

**Legenda:** IMC (Índice de Massa Corporal).

**Tabela 2** - Frequência semanal de consumo de alimentos in natura e minimamente processados, processados e ultraprocessados pelos trabalhadores de TI.

Alimentos/grupo	Raramente ou nunca n (%)	Menos de 2 a 3 x/semana n (%)	De 4 a 5	
			x/semana n (%)	Todos os dias n (%)
<b>in natura e minimamente processados</b>				
Leite pasteurizado	0	8(25,8)	9(29)	14(45,2)
Carnes e ovos	0	0	12(38,7)	19(61,3)
Frutas	7(22,6)	14(45,2)	6(19,4)	4(12,9)
Legumes e verduras	4(12,9)	9(29)	15(48,4)	3(9,7)
Cereais (arroz, milho, etc.)	2(6,5)	6(19,4)	10(32,3)	13(41,9)
Leguminosas (feijão, ervilha, soja, grão-de-bico)	5(16,1)	12(38,7)	5(16,1)	9(29)
<b>Alimentos processados e ultraprocessados</b>				
Doces, refrigerantes, e sucos industrializados	5(16,1)	18(58,1)	7(22,6)	1(3,2)
Frituras e embutidos	5(16,1)	20(64,5)	6(19,4)	0
Pães, bolos,ucas, chineke	2(6,5)	10(32,3)	8(25,8)	11(35,5)

Quanto ao consumo de frutas, apenas 12,9% (n=4) dos trabalhadores consomem todos os dias, 19,4% (n=6) consomem de 4 a 5 vezes na semana, 45,2% (n=14) menos de 2 a 3 vezes na semana, e 22,6% (n=7) dizem consumir raramente ou nunca. Na frequência de consumo de legumes e verduras, apenas 9,7% (n=3) relataram consumir todos os dias, havendo maior prevalência de trabalhadores que consomem 48,4% (n=15) de 4 a 5 vezes na semana (Tabela 2).

Em relação ao consumo de cereais, como arroz ou milho, há a prevalência de trabalhadores 41,9% (n=13) que consomem

todos os dias, e 32,3% (n=10) de 4 a 5 vezes por semana.

Já as leguminosas, como feijão, ervilha, grão-de-bico, soja ou lentilha, houve consumo prevalente de menos de 2 a 3 vezes na semana 38,7% (n=12) pelos trabalhadores, seguido de 29% (n=9) que relataram consumir todos os dias alguma dessas leguminosas (Tabela 2).

Analisando o consumo de alimentos dos grupos de processados e ultraprocessados, em relação ao consumo de doces, refrigerantes e sucos industrializados, houve prevalência de baixa ingestão pelos trabalhadores, 58,1% (n=18) relataram ingerir

menos de 2 a 3 vezes por semana, apenas 3,2% (n=1) relatou ingerir todos os dias (Tabela 2).

A prevalência de consumo de frituras e embutidos, pelos trabalhadores também foi relativamente baixa, 64,5% (n=20) com consumo de menos de 2 a 3 vezes na semana, seguida de ingestão de 4 a 5 vezes

na semana por apenas 19,4% (n=6) dos trabalhadores.

Dentre o grupo de alimentos processados e ultraprocessados, o que apontou maior consumo pelos trabalhadores foram os pães e farináceos como, bolos, cuca ou chineke. Sendo que 35,5% (n=11) consomem todos os dias e 25,8% (n=8) de 4 a 5 vezes na semana (Tabela 2).

**Tabela 3 - Hábitos de vida dos trabalhadores de TI.**

		Hábitos de vida							
		n (%)							
Tabagismo	Sim	3(6,5)							
	Não	29(93,5)							
Etilismo	Sim	21(67,7)							
	Não	10(32,3)							
Frequência de consumo de bebida alcoólica	1 a 2 dias/ semana n (%)	3 a 4 dias/ semana n (%)	5 a 6 dias/ semana n (%)	Todos os dias n (%)					
	13(61,9)	5(23,8)	2(9,5)	1(4,8)					
Atividade física	n (%)								
	Sim	21(67,7)							
	Não	10(32,3)							
Frequência	1 a 2 dias/ semana n (%)	3 a 4 dias/ semana n (%)	5 a 6 dias/ semana n (%)	Todos os dias n (%)					
	8(38,1)	7(33,3)	3(14,3)	3(14,3)					
Duração	Menos de 10 min n (%)	Entre 10 e 19 min n (%)	Entre 20 e 29 min n (%)	Entre 30 e 39 min n (%)	Entre 40 e 49 min n (%)	Entre 50 e 59 min n (%)	60 min ou mais n (%)		
	0	1(4,8)	2(9,5)	3(14,3)	1(4,8)	5(23,8)	9(42,9)		
Trajeto a pé ou de bicicleta ao trabalho	n (%)								
	Sim	9(29)							
	Não	22(71)							
Tempo de trajeto	Menos de 10 min n (%)	Entre 10 e 19 min n (%)	Entre 20 e 29 min n (%)	Entre 30 e 39 min n (%)	Entre 40 e 49 min n (%)	Entre 50 e 59 min n (%)	60 minutos ou mais n (%)		
	2(22,2)	0	2(22,2)	4(44,4)	1(11,1)	0	0		
Tempo de uso de eletrônicos no tempo livre	Menos de 1 hora n (%)	Entre 1 e 2 horas n (%)	Entre 2 e 3 horas n (%)	Entre 3 e 4 horas n (%)	Entre 4 e 5 horas n (%)	Entre 5 e 6 horas n (%)	Mais de 6 horas n (%)		
	1(3,2)	4(12,9)	11(35,5)	5(16,1)	3(9,7)	1(3,2)	6(19,4)		

Em relação aos hábitos de vida investigados, não foi encontrado, prevalência de tabagismo entre esses trabalhadores, em contrapartida, uma parcela notável dessa população apresenta consumo de bebida alcoólica 67,7% (n=21).

A frequência mais prevalente de ingestão de álcool, ficou entre 1 e 2 dias por semana 61,9% (n=13) e 3 a 4 dias por semana 23,8% (n=5) (Tabela 3).

Em relação à prática de atividade física 67,7% (n=21) dos trabalhadores

relataram praticar alguma modalidade de atividade física durante a semana, com frequência maior de respostas quanto a frequência, para, 1 a 2 dias por semana 38,1% (n=8) e 3 a 4 dias por semana 33,3% (n=7).

Quanto a duração que poderia variar de menos de 10 minutos a 60 minutos ou mais, houve maior prevalência quanto a duração de 60 minutos ou mais, em 42,9% (n=9), e de 50 a 59 minutos 23,8% (n=5) (Tabela 3).

Também foi investigado, quanto a realização de algum trajeto a pé ou de bicicleta até o local de trabalho, onde, apenas 29% (n=9) responderam que sim, e 71% (n=22) informaram que não.

Quanto aos que realizam o trajeto de bicicleta ou a pé, foi investigado o tempo gasto até o trabalho, o predomínio de tempo foi entre, 30 a 39 minutos 44,4% (n=4) (Tabela 3).

Na questão relacionada ao uso de eletrônicos como, 'tablets', celular, televisão ou computador no tempo livre, ou seja, após o trabalho, houve uma grande variação de respostas, sendo mais predominante, de 2 a 3 horas 35,5% (n=11), mais de 6 horas 19,4% (n=6), e de 3 e 4 horas 16,1% (n=5) (Tabela 3).

## DISCUSSÃO

A prevalência de trabalhadores que participaram do estudo, foi do sexo masculino, assim como encontrado em outro estudo realizado com trabalhadores de tecnologia no Sul do Brasil (Schneider e Venske (2017).

Como aponta a Associação de Excelência do 'software' Brasileiro-SOFTEX (2019), esta é uma área ocupada majoritariamente por homens jovens, já que é uma área relativamente nova em comparação com outras profissões, a idade média entre os trabalhadores foi de 30 anos, com idade mínima de 22 e máxima de 43 anos, o que caracteriza esse cenário.

O estado nutricional dos trabalhadores foi avaliado através do (IMC), que mostrou excesso de peso, incluindo sobrepeso e obesidade.

O excesso de peso, como, sobrepeso e obesidade podem trazer prejuízos à saúde da população, já que está associado ao surgimento de várias doenças crônicas, dentre elas o câncer de cólon, mama, reto, doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes, acidente vascular cerebral (Malta e colaboradores, 2014).

Segundo estimativas da organização mundial da saúde, pode haver mais de 2,3 bilhões de adultos no mundo acima do peso até ano de 2025 (ABESO, 2020).

Em estudo com 57 trabalhadores de uma empresa de tecnologia no Sul do Brasil, foi identificado 56,4% de estavam com excesso de peso. Já outro estudo realizado com 105 trabalhadores de tecnologia do estado de São Paulo, foi verificado, sobrepeso em 43,7%, obesidade em 10,5% e eutrofia em

45,7% dos participantes (Schneider e Venske, 2017; Faggion e Monteiro, 2009). Valores relativamente muito próximos aos encontrados neste estudo.

Em outro estudo realizado com 306 motoristas de ônibus na cidade de Joinville, em sua maioria homens, foi encontrado excesso de peso em 73,2% dos trabalhadores (Costa e colaboradores, 2011).

Em pesquisa realizada com 82 bancários, em sua maioria homens, em Pelotas no Rio Grande do Sul, e que possuem atividade laboral sedentária similar ao grupo de trabalhadores de estudo, foi encontrado prevalência de excesso de peso, incluindo sobrepeso 78,8%, e obesidade em 58,5% dos trabalhadores (Sanchi e Borges, 2019).

Ao analisar o consumo de alimentos pelos trabalhadores, os alimentos do grupo in natura e minimamente processados mais frequentemente consumidos entre eles, foram, leite, arroz, carnes e ovos.

Legumes e verduras ficaram próximo ao consumo recomendado pela OMS. Apenas (12,9%) dos trabalhadores referem ingerir frutas todos os dias, e (19,4%) de 4 a 5 x na semana.

No entanto, pode se perceber que mais da metade (67,8%) desses trabalhadores, não consomem frutas, de forma suficiente, ficando muito aquém do recomendado.

Em relação aos grupos de alimentos avaliados no questionário de frequência alimentar, os alimentos in natura, são aqueles obtidos diretamente de plantas ou animais, como frutas, verduras, legumes, raízes, tubérculos e ovos, e que não passaram por qualquer alteração ao deixar a natureza. Os alimentos minimamente processados também são alimentos in natura, mas que passaram por processos mínimos, de limpeza, remoção de cascas ou partes indesejadas, pasteurização, congelamento, moagem, secagem, resfriamento, sem que tenha sido adicionado, sal, açúcar, óleo ou outra substância a esse alimento, como, por exemplo, as carnes, leite, arroz e feijão (Brasil, 2014).

A Organização Mundial da saúde (WHO, 2003), recomenda o consumo de 400g, ou 5 porções diárias de 80 g de frutas, verduras e legumes, e como enfatiza o Guia Alimentar para a População Brasileira, os alimentos in natura e minimamente processados devem ser a base para uma alimentação saudável (Brasil, 2014).

As frutas e vegetais são importantes para uma dieta saudável, devido, quantidade de micronutrientes, substâncias antioxidantes, e fibras que contém, e seu consumo adequado, poderia ajudar a evitar o surgimento de várias doenças crônicas, incluindo a obesidade, prevenindo muitas mortes e gastos da saúde pública com a população, em decorrência dessas doenças (WHO, 2003).

Em estudo realizado por Faggion e Monteiro (2009) com grupo de trabalhadores de tecnologia da informação no estado de São Paulo, foi verificado que, apenas (14,3%) relataram ingerir uma porção de frutas todos os dias, resultado similar ao que foi encontrado no presente trabalho, em que apenas (12,9%) dos trabalhadores ingerem frutas todos os dias.

Ao analisar o consumo de legumes e verduras, este foi maior entre os trabalhadores do que o consumo de frutas, (48,4%) consomem pelo menos de 4 a 5 vezes na semana, e (9,7%) relataram ingerir todos os dias, estando próximo ao recomendado. Conforme o encontrado em outro estudo com trabalhadores de tecnologia, foi verificado que (26,1%) desses trabalhadores consumiam legumes e verduras de 4 a 5 vezes na semana, e (35,1%) consumiam todos os dias, valor superior ao encontrado no presente estudo (Schneider e Venske, 2017).

Em relação ao consumo de leguminosas como feijão, houve baixa ingestão, entre os participantes do estudo, apenas 45,1%, ingerem leguminosas por pelo menos 4, 5 vezes ou todos os dias na semana.

O consumo de pelo menos uma porção diária de leguminosa por dia é recomendado, principalmente em associação ao arroz, por ser uma combinação perfeita de aminoácidos e fibra alimentar, contudo tem sido verificado nas últimas décadas, que esse consumo tem se reduzido na população, portanto ações para resgatar, manter e valorizar esse hábito tipicamente brasileiro se faz importante no cenário atual (Brasil, 2008).

Em estudo realizado nas 26 capitais Brasileiras sobre a frequência de consumo de feijão, entre os anos de 2006 e 2009 foi verificado que a menor frequência encontrada foi na região Sul do Brasil (Velásquez-Melendez e colaboradores, 2012).

Analisando o consumo de ultraprocessados, como embutidos, doces, refrigerantes, sucos industrializados, e frituras,

não houve grande prevalência nessa população, tendo seu consumo menor que 2 a 3 vezes na semana pela maioria dos participantes do estudo.

Em relação à ingestão de alimentos processados, houve maior ingestão de pães e bolos, e outras preparações, que são constituídas principalmente por carboidratos refinados, portanto não se sabe a qualidade dessa preparação, devido ao caráter limitante do questionário utilizado.

Os processados são alimentos industrializados, provenientes de fonte de alimentos in natura ou minimamente processados, em que foram adicionados basicamente, sal ou açúcar, vinagre, óleo, ou outro ingrediente usado em preparações culinárias para aumentar sua durabilidade (Louzada e colaboradores, 2015).

Como recomendado no guia alimentar, os alimentos processados podem fazer parte de refeições em conjunto com alimentos in natura e minimamente processados, devendo ser consumido em pequenas quantidades, já em relação aos alimentos ultraprocessados não há recomendação de consumo, devendo ser evitados, pois, seu consumo está fortemente associado ao risco de desenvolvimento de doenças crônicas (Schnabel e colaboradores, 2019; Brasil, 2014).

Os alimentos ultraprocessados normalmente são alimentos prontos para o consumo, e que passaram por vários processos industriais, como a adição de substâncias químicas, que desregulam a sensação de saciedade, gorduras hidrogenadas, açúcares e/ou sódio, e pobres em fibras, portanto são desbalanceados nutricionalmente (Brasil, 2014).

Em relação aos hábitos de vida pode ser verificado que não houve prevalência de tabagismo entre os trabalhadores, contudo o hábito de consumo de bebida alcoólica foi evidente entre essa população. Segundo a ABESO (2016) as taxas de tabagismo tem reduzido entre os adultos nas últimas décadas.

Quanto ao consumo de bebidas alcoólicas, o Instituto Nacional do câncer, diz que esse hábito deve ser desencorajado, não havendo quantidade segura para seu consumo, devido a várias alterações que o álcool causa no organismo, que podem inclusive levar ao surgimento de doenças como, o câncer (INCA, 2020).

No entanto, a OMS, estipula doses seguras de ingestão para homens e mulheres, visto que é uma prática comum nos países desenvolvidos e inclusive no Brasil, para homens é recomendado como, um consumo moderado, até duas doses (20 a 40g) de etanol e para mulheres uma dose (10 a 15 g) de etanol, portanto alertar quanto a esse aspecto é importante, visto que esse é um hábito frequente nos trabalhadores (WHO, 2000).

Segundo (Abreu e colaboradores, 2012) essa é uma prática muito presente no contexto masculino, como uma maneira de estabelecer ou manter interação social com as pessoas ao seu redor.

Um estudo realizado em Joaçaba, SC, verificou que 45% da população adulta realiza o consumo de álcool e destes a maioria era de trabalhadores jovens e do sexo masculino (Bortoluzzi e colaboradores, 2010).

Conforme dados da VIGITEL (2018) esses hábitos de ingestão alcoólica estão mais presentes entre os homens e tender a aumentar com o nível de escolaridade.

Em relação à prática de atividade física, a maioria dos participantes da pesquisa relataram realizar atividade física durante a semana, com frequência maior entre, 1 e 2 dias e, 3 a 4 dias da semana, e tempo de duração ficou maior entre, 50 a 59 minutos ou mais de 1 hora diária, portanto atingindo o recomendado, ou próximo ao recomendado.

Conforme recomendação da OMS (2010), a prática de pelo menos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada durante a semana, por adultos pode auxiliar na manutenção de peso, o qual poderia ocorrer na forma que alguns trabalhadores relataram, realizar o trajeto ao trabalho de a pé ou de bicicleta, o que foi citado por quase 29% dos trabalhadores.

Quanto ao uso de eletrônicos no tempo livre, (83,9%) dos trabalhadores informaram assistir televisão, ficar no computador ou celular por mais de 2, 3 ou mais horas ao dia, alguns inclusive ultrapassando 6 horas diárias. Segundo dados da VIGITEL (2018), nas 27 cidades Brasileiras foi verificado maior tempo de uso de eletrônicos no tempo livre em homens (65%), do que em mulheres (61%).

Destaca-se que esses profissionais, passam maior parte do tempo sentados em frente ao computador, portanto, associado ao tempo de uso de telas, pode contribuir com sedentarismo e redução do gasto energético,

contribuindo para o excesso de peso entre os trabalhadores.

Há evidências de que a prática de assistir televisão por várias horas ao dia, aumente o risco de excesso peso em adultos, e morte por doenças cardiovasculares, independente da prática de atividade física, por outro lado, esse uso de tela pode ocupar uma pequena proporção no dia para muitos adultos, sendo o hábito mais sedentário passar 7 a 10 horas por dia, sentado no trabalho (Thorp e colaboradores, 2011, Wijndaele e colaboradores, 2009).

## CONCLUSÃO

Conclui-se através do presente estudo, que houve uma grande parcela dessa população com excesso de peso, assim como a presença de hábitos inadequados como, o baixo consumo de frutas, legumes e verduras, consumo diário de alimento processado como pães e bolos, ingestão frequente de bebida alcoólica, além de longo tempo de uso de telas, que associado a atividade laboral sedentária desses trabalhadores pode favorecer o ganho de peso.

Conforme pode ser verificado não há muitos estudos com esses grupos de trabalhadores.

Desse modo espera se que esse trabalho instigue mais investigações nesse campo, já que é uma área relativamente nova em comparação com outras profissões, e que está em constante crescimento na atualidade.

Contudo, aproveitar o espaço do trabalho para realizar ações de educação nutricional, que traga melhorias no estado de saúde do trabalhador, quanto a um estilo de vida mais saudável, pode contribuir na melhora da sua produtividade, evitar riscos de absenteísmo e gastos, tanto por parte da empresa como da saúde pública com o trabalhador, além de prolongar seu tempo de atividade no mercado de trabalho, priorizando sua qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

- 1-ABESO. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Diretrizes Brasileiras de Obesidade. 4ª edição. São Paulo. 2016
- 2-ABESO. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da síndrome Metabólica. Mapa da obesidade. Associação



Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Disponível em: <<https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/>> São Paulo. 2020.

3-Abreu, Â. M. M.; Jomar, R. T.; Souza, M. H. N.; Guimarães, R. M. Consumo nocivo de bebidas alcoólicas entre usuários de uma unidade de saúde da família; Harmful consumption of alcoholic beverages among users of a family health unit. Acta Paul. Enferm. Vol. 25. Num. 2. 2012. p. 291-295.

4-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2ª edição. 1ª reimpr. Brasília. Ministério da Saúde. 2014. 156 p.

5-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Brasília. Ministério da Saúde. 2008. 210 p.

6-Bortoluzzi, M. C.; Traebert, J.; Loguercio, A.; Kehrig, R. T. Prevalência do perfil dos usuários de álcool de população adulta em cidade do sul do Brasil. Ciência e Saúde Coletiva. Vol. 15. Num. 3. 2010. p. 679-685.

7-Costa, M. M.; Mastroieni, S. S. B. S.; Reis, M. A. M.; Erzinger, G. S.; Mastroieni, M. F. Excesso de peso em motoristas de ônibus da rede urbana. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Vol. 19. Num. 1. 2011. p. 42-51.

8-Dachieri, E.; Goldschmidt, R. Impacto da tecnologia nas relações de trabalho: uma análise à luz da teoria da eficácia horizontal dos direitos fundamentais inespecíficos dos trabalhadores. Revista de Direitos Fundamentais nas Relações do Trabalho, Sociais e Empresariais. Vol.3. Núm. 2. 2017. p. 66- 87.

9-Faggion, S. A.; Monteiro, M. I. Aspectos nutricionais em trabalhadores de uma empresa de tecnologia da informação. In Mendez, R.T.; Vilarta, R.; Gutierrez, G.L. Qualidade de Vida e Cultura Alimentar. p.107-115. 2009.

10-Louzada, M. L. C.; Martins, A. P. B.; Canella, D. S.; Baraldi, L. G.; Levy, R. B.; Claro, R. M.; Moubarac, J. C.; Cannon, G.;

Monteiro, C. A. Ultra-processed foods and the nutritional dietary profile in Brazil. Revista Saúde Pública. Vol. 49. Num. 38. 2015. p.1-11.

11-Malta, D. C.; Andrade S. C.; Claro, R. M.; Bernal, T. I.; Monteiro, C.A. Evolução anual da prevalência de excesso de peso e obesidade em adultos nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal entre 2006 e 2012. Revista Brasileira de Epidemiologia. Vol. 17. Num. 1. 2014. p. 267-276.

12-Ministério da Saúde. Instituto Nacional do Câncer (INCA/MS). Prevenção e fatores de risco. 2020. Disponível em: <<https://www.inca.gov.br/causas-e-prevencao/prevencao-e-fatores-de-risco/bebidas-alcoolicas>> Ministério da Saúde.

13-Tonini, E.; Broll, A. M.; Corrêa, E. N. Avaliação do estado Nutricional e hábito alimentar de funcionários de uma instituição de ensino superior do oeste de Santa Catarina. O Mundo da Saúde. Vol.37. Num.3. 2013. p.268-279.

14-Sanchi, G. R.; Borges, L. R. Estilo de vida e estado nutricional de trabalhadores uma rede bancária de Pelotas-RS. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho. Vol.17. Num.1. 2019. p. 45-53.

15-Sartorelli, D.S.; Franco, L.J. Tendências do diabetes mellitus no Brasil: o papel da transição nutricional. Cad. Saúde Pública. Vol.19. Num. 1. 2003. p. 29-36.

16-Schneider, C. A.; Venske, J. G. Perfil nutricional de trabalhadores de uma empresa de informática do sul do Brasil. Revista Caderno Pedagógico. Vol. 14. Num.2. 2017. p.195-206.

17-Schnabel, L.; Kesse-Guyot, E.; Allès, B.; Touvier, M.; Srour, B.; Hercberg, S.; Buscail, C.; Julia, C. Association Between Ultra-processed Food Consumption and Risk of Mortality Among Middle-aged Adults in France. JAMA Intern Med. Vol.179. Num. 4. 2019. p. 490-498.

18-Medeiros, M. F.M.; Alloufa, J. M.; Araújo, M. A. D. Uma análise teórica do uso da tecnologia da informação na prática científica. 2011. p.193-204.

# Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento

## ISSN 1981-9919 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) - [www.rbone.com.br](http://www.rbone.com.br)

19-Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Vigitel Brasil 2018: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília-DF. Ministério da Saúde. 2019.

20-Siqueira, K.; Griep, R. H.; Rotemberg, L.; Costa, A.; Melo, E.; Fonseca, M de J. Interações entre o estado nutricional, fatores sociodemográficos, características de trabalho e da saúde em trabalhadores da enfermagem. *Ciência e Saúde Coletiva*. Vol. 20. Num. 6. 2015. p. 1925- 1935.

21-Softex. *Persona TI Caracterização do profissional de TI no Brasil*. Campinas. 2019. 47 p.

22-Souza, E. P. *Carreira em tecnologia da informação: Um estudo junto a profissionais de Minas Gerais*. Tese de Doutorado em administração. UFMG. Minas Gerais. 2018.

23-Thorp, A.A.; Owen, N.; Neuhaus, M.; Dunstan, D. W. Sedentary behaviors and subsequent health outcomes in adults a systematic review of longitudinal studies, 1996-2011. *Am J Prev Med*. Vol.41. Num. 2. 2011. p.207-15.

24-Velásquez-Meléndez, G.; Mendes, L. L.; Pessoa, M. C.; Sardinha, L. M. V.; Yokota, R. T. C.; Bernal, R. T. I.; Malta, D. C. Tendências da frequência de consumo de feijão por meio de inquérito telefônico nas capitais Brasileiras, 2006 a 2009. *Ciência e Saúde Coletiva*. Vol. 17. Num. 12. 2012. p. 3363-3370.

25-Wijndaele, K.; Brage, S.; Besson, H.; Khaw, K. T.; Sharp, S. J.; Luben, R.; Wareham, N.J.; Ekelund, U. Television viewing time independent ly predicts all-cause and cardiovascular mortality: the EPIC Norfolk study. *Int J Epidemiol*. Vol. 40. Num. 1. p.150-159. 2011.

26-WHO. *International guide for monitoring alcohol consumption and related harm*. Geneva. World Health Organization. p. 51-55. 2000.

27-WHO. *Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases*. World Health Organization technical report series. Geneva. Vol. 916. Núm. 5. p.1-149. 2003.

E-mail dos autores:  
valquiriagoularta@gmail.com  
sonia.toriani@ielusc.br

Autor para correspondência:  
Sônia dos Santos Toriani.  
sonia.toriani@ielusc.br  
Rua Gerkes de Sellos Rocha, n.º 5130, apto 501, bloco 4.  
Joinville- SC, Brasil.  
CEP: 89218-112.

Recebido para publicação em 10/12/2020  
Aceito em 20/03/2021