

12º SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA E EXTENSÃO DA UEMG

Composição corporal e consumo de frutas, legumes e verduras de funcionários administrativos de uma instituição privada do município de Passos-MG

Marcia Elisabete Azevedo Santos

Talita Silva Neves, Jussara de Castro Almeida

Email para contato: marciaazevedo88@yahoo.com.br

Palavras chave: estado nutricional, consumo de frutas, verduras e legumes, intervenção nutricional.

Considerando que o excesso de gordura corporal, a inatividade física e a dieta insuficiente em frutas, legumes e verduras (FLV) se associam fortemente a muitas doenças crônicas não transmissíveis e altamente prevalentes, a exemplo da obesidade, diabetes tipo 2, doença coronariana e sabendo-se que o consumo insuficiente de FLV está entre os dez principais fatores de risco para a carga total global de doença em todo o mundo, propôs-se este trabalho com o objetivo de avaliar a composição corporal e o consumo de frutas, legumes e verduras no ambiente de trabalho, para propor uma reeducação alimentar a fim de aumentar o consumo de FLV e minimizar os riscos à saúde, uma vez que, estes alimentos são de suma importância na dieta diária por apresentarem, em sua composição química, consideráveis quantidades de vitaminas, minerais, fibras e de outros componentes com propriedades funcionais que atuam na prevenção e na terapia nutricional de doenças crônicas. Entretanto, ressaltamos que este trabalho ainda está em fase de execução e serão apresentados somente os dados que antecederam a intervenção nutricional. Trata-se de um estudo de intervenção com amostragem não probabilística. O estado nutricional foi avaliado através do IMC e bioimpedância elétrica. Para a avaliação alimentar utilizou-se o questionário de frequência alimentar semi-quantitativo como inquérito. Participaram do estudo 68 indivíduos, sendo 89,70% do sexo feminino. A média de idade foi de 39,40±12,10 anos. A prática de atividade física foi relatada por 27% dos participantes. Com relação ao estado nutricional dos participantes 4,42% apresentaram-se desnutridos, 52,94% eutróficos, 32,35% sobrepesados e 10,29% obesos. Ao verificar a composição corporal, 47,06% apresentaram percentual de gordura elevado e, cabe ressaltar ainda que, dos eutróficos, 69,40% apresentaram este percentual elevado. De acordo com a frequência alimentar observou-se um consumo inadequado, pelos indivíduos, de frutas (60,29,53%) e vegetais (39,71%). Quanto ao consumo de óleo e água, 64,71% apresentaram consumo elevado de óleo e 44% consumo adequado de água. Dos participantes, 91,18% gostariam de consumir mais FLV. No entanto, a maioria relatou não consumir mais estes alimentos devido ao preço e disponibilidade. Apenas 17,65% possuíam algum cultivo de FLV. Somente 16,18% realizavam a higienização de forma adequada. A compra de FLV é feita principalmente no supermercado (62,69%) e sacolão (25,37%). Foi relatado ainda a presença de diabetes, HA e dislipidemia por 26,46% dos indivíduos. Portanto, percebe-se desvios nutricionais, consumo inadequado de FLV e presença de patologias entre os participantes sinalizando a necessidade de uma intervenção nutricional.