

# Hábito Alimentar de Trabalhadores Noturno de uma Empresa Hoteleira em Foz do Iguaçu, PR

Danilo Augusto Santana Rodrigues<sup>1</sup>, Isabel Fernandes<sup>2</sup>, Ana Manuela Ordenez<sup>3</sup>, Flora Miranda Arcaño<sup>4</sup> e Cássia Regina Bruno Nascimento<sup>5</sup>

1. Acadêmico concluinte do curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade União das Américas.
2. Computação. Mestre em Engenharia de Software. Doutora em Engenharia da Produção. Professora da Disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Faculdade União das Américas.
3. Mestre em Saúde da Criança e do Adolescente pela Universidade Federal do Paraná (UFPR). Coordenadora do curso de Nutrição da Faculdade União das Américas.
4. Mestre em Tecnologia dos Alimentos pela Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR). Docente do curso de Nutrição da Faculdade União das Américas.
5. Mestre e Doutora em Ciências Fisiológicas pela Universidade Estadual de Londrina (UEL). Docente do curso de Nutrição da Faculdade União das Américas.

*danilosantanarodrigues@gmail.com e cassia.bruno@uniamerica.br*

## Palavras-Chave

Consumo de Alimentos  
Prejuízos Nutricionais  
Ritmo biológico  
Saúde do trabalhador

## Resumo:

**Introdução:** Os hábitos alimentares estão relacionados na qualidade de vida do ser humano, através do comportamento alimentar poderá influenciar as interações entre o seu estado fisiológico, psicológico e as condições do ambiente, principalmente dos trabalhadores noturnos pela mudança no ritmo circadiano. **Objetivo:** Visa avaliar os hábitos alimentares de trabalhadores noturnos de uma empresa hoteleira na cidade de Foz do Iguaçu/PR. **Metodologia:** Foi aplicado um questionário de frequência alimentar com 33 trabalhadores noturnos, de ambos os sexos e idade entre 22 a 60 anos. **Resultados:** A quantidade de refeições ingeridas diariamente, de 70% da amostra relatou realizar de uma a duas refeições ao dia; o total do consumo de leite e derivados foi de apenas 39,4% ingeridos de três a cinco vezes por semana; a carne de boi e embutidos foram os mais consumidos com 96% de ingestão, e 100% dos trabalhadores referem o consumo de sal; a margarina com 45,4% de três a cinco vezes por semana; o açúcar, mel e geleia são 100% consumidos e com 90,9% de três a cinco vezes por semana; O arroz branco e o macarrão foram os alimentos mais consumidos com 96,9% do total e as frutas são 100% consumidas pelos entrevistados. **Conclusão:** Conclui-se que os trabalhadores noturnos não têm hábitos alimentares saudáveis, e que o trabalho noturno interfere na quantidade das refeições diárias, repercutindo em uma alimentação deficiente e não balanceada. Diante disso, verifica-se a importância da orientação e conscientização nutricional para os trabalhadores noturnos.

Artigo recebido em: 01.12.2017.

Aprovado para publicação em: 03.07.2018.

## INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares do trabalhador noturno são de suma importância a serem discutidos, no que diz respeito a sua saúde e bem-estar, tendo em vista que o trabalho à noite está associado a um cotidiano essencialmente diferente, no que concerne aos ritmos sociais e biológicos. Suas consequências incluem a insônia, irritabilidade, sonolência de dia, sensação de “ressaca” e mau funcionamento do aparelho digestivo, que levam, em longo prazo, a doenças relacionadas ao sistema gastrointestinal e nervoso. Outros efeitos estão

relacionados à segurança do trabalho e à qualidade de vida dos trabalhadores e suas famílias (PAZZA, ZANARDO e ZEMOLIN, 2012).

Entretanto, o homem tem a capacidade de adaptar-se aos ciclos ambientais como o dia e a noite e às estações do ano. Essas oscilações, repetindo-se regularmente, são denominadas de ritmos biológicos. O organismo funciona de acordo com um relógio biológico, conforme os fatores ambientais externos e internos, possuindo ritmos distintos (OLIVEIRA, 2005; SILVA, 2010).

A consequência da mudança do ritmo biológico reflete na alimentação. O consumo alimentar de trabalhadores em turno segundo a facilidade de acesso à alimentação são mais vulneráveis a uma alimentação desequilibrada. Este padrão pode ocorrer em função do acesso à alimentação durante o trabalho poder ser muito mais difícil ou, no mínimo, diferente, em função do turno de trabalho (STEWART e WAHLQVIST, 1985). Compreender os elementos que influenciam o comportamento alimentar auxilia na formação e na manutenção de bons hábitos alimentares e no estado nutricional, além de contribuir para estratégias educacionais (GALISA et al., 2014). O comportamento alimentar humano reflete as interações entre o estado fisiológico, o estado psicológico e as condições ambientais de um indivíduo (ALMEIDA e QUAIOTI, 2006).

Quanto ao trabalho noturno, ocorrem alterações psicológicas e fisiológicas, considerando que o organismo necessita adequar-se às situações do ambiente. Essa adaptação ocorre pelo fato de o ser humano caracterizar-se por espécie diurna, e, qualquer tipo de mudança pode provocar alterações orgânicas na temperatura, nos hormônios, na psique, no comportamento e no desempenho. As características individuais, como idade, gênero, aptidão física e tipo de sistema circadiano (matutino/vespertino), também podem influenciar, uma vez que o organismo comporta-se de modo diferente durante o dia e à noite. Além disso, há influência no ritmo biológico, interferindo no ciclo sono e vigília, podendo acarretar problemas na vida familiar, tendências depressivas, bem como distúrbios gastrointestinais, cardiovasculares e do sono, devido às modificações nos horários de ingestão de alimentos e, ainda, alterações psíquicas (FISCHER et al., 2003; OLIVEIRA, 2005).

A realização desse estudo tem o objetivo de avaliar os hábitos alimentares dos trabalhadores noturnos de uma empresa hoteleira da cidade de Foz do Iguaçu/PR.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo de natureza de pesquisa básica, observacional, descritivo, exploratório, e com instrumento qualitativo, quantitativo de abordagem aos fatos no ambiente de pesquisa e de campo transversal. Os resultados foram submetidos à estatística descritiva e consolidação gráfica, buscando avaliar os hábitos alimentares do trabalho noturno. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual do Oeste do Paraná (Unioeste), sob número CAAE:69591617.4.0000.0107.

O estudo foi realizado em uma unidade de uma Rede Hoteleira localizada na cidade de Foz do Iguaçu/PR. A amostra foi composta por 33 funcionários noturnos, que trabalham no período das 23h00min às 06h20min, entre 22 a 60 anos.

Nesse estudo, participaram homens e mulheres, a partir de uma avaliação prévia desses funcionários, para análise de inclusão e exclusão, ou seja, identificar quais funcionários são alfabetizados e trabalham no turno noturno para realizar o questionário proposto pelo estudo. Após avaliação os funcionários foram convidados a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Foi aplicado um questionário de frequência alimentar (QFA) contendo questões de múltipla escolha, validado e relacionado aos hábitos alimentares dos trabalhadores noturnos.

Os dados coletados para análise dos funcionários participantes da pesquisa foram tabulados e calculados no programa *Google Forms* e *Microsoft Office Excel*, e para análise qualitativa foram utilizados os referenciais teóricos que abordam sobre os hábitos alimentares.

## RESULTADOS

Dos participantes da pesquisa, 94% eram homens e 6% eram mulheres. Ao serem questionados sobre a quantidade de refeições ingeridas diariamente, 70% da amostra relatou realizar de uma a duas refeições ao dia, 27% de três a quatro vezes ao dia e 3% de cinco a seis vezes ao dia (Gráfico 1).

Em relação ao percentual de consumo de leite e derivados, observa-se que os trabalhadores noturnos ingerem de uma a duas vezes por semana, 48,4% de leite, 60,6% de queijo amarelo e 33,3% de iogurte. O menor consumo foi do queijo branco, frequência de raramente ou nunca em 78,7% dos entrevistados. O total do consumo de leite e derivados, ingeridos de três a cinco vezes por semana foi de apenas 39,4% (Gráfico 2).

O gráfico 3 apresenta o consumo de carnes, ovos e embutidos. A carne de boi e embutidos foram os mais consumidos com 96% de ingestão total, com frequência de três a cinco vezes por semana de 33,3% e 21,2% respectivamente. O frango é consumido por 90,9% e em seguida o ovo com 87,8% dos participantes. Os alimentos menos ingeridos são os peixes com 48,4% e a carne de porco com 36% (Gráfico 3).

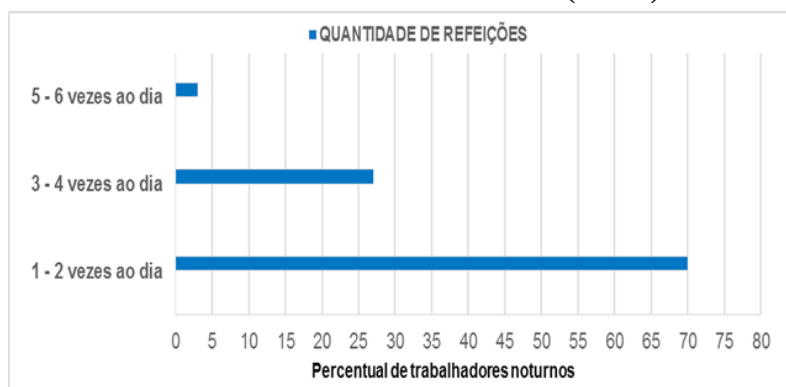
Verificou-se que o sal é o alimento mais consumido com 100% de consumo, sendo 96,9% de três a cinco vezes por semana e os temperos industrializados com 75,7%. No grupo dos óleos e gorduras constatou-se a margarina com 90,9% de ingestão total e 45,4% de três a cinco vezes por semana. Posteriormente, os óleos vegetais com 81,8% do total e 69,6% de 3 a 5 vezes por semana. Os alimentos menos utilizados são a manteiga com 72% e o azeite com 63% do total, sendo que 36,3% raramente ou nunca fazem uso do mesmo (Gráfico 4).

Entre os petiscos, doces e bebidas, o açúcar, mel e geleia são 100% consumidos e com 90,9% de três a cinco vezes por semana. Os chocolates, tortas e pudins apresentaram 78,7%, os refrigerantes com 69,6% e os sucos industrializados com 54,5% do consumo total. Os sanduíches, *pizza*, *esfiha*, salgadinhos e batata frita apresentaram o valor de 96,9% de consumo total, 33,3% de uma a duas vezes por semana e 66,6% de uma vez ao mês (Gráfico 5).

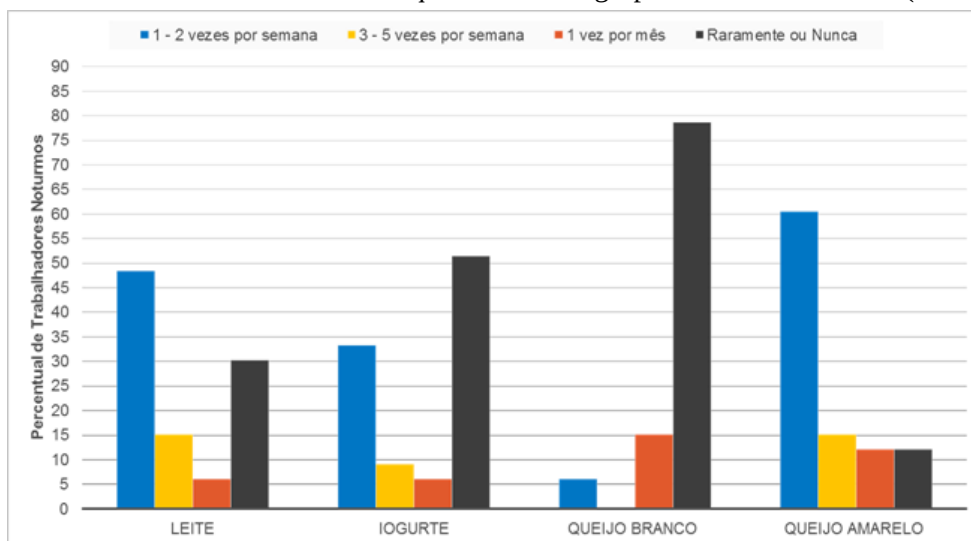
O arroz branco e o macarrão foram os alimentos mais consumidos pelos participantes, com 96,9% do total, sendo que 84,8% e 3,03% ingerem de três a cinco vezes por semana, respectivamente. Os pães apresentaram 87,8%, os bolos com 66,6% e biscoitos doces e salgados com 60,6% do total. O alimento referido pelos trabalhadores, com frequência raramente ou nunca, é o arroz integral com 87,8% (Gráfico 6).

Os resultados demonstraram que as frutas são 100% consumidas pelos entrevistados, 51,5% de uma a duas vezes por semana, 42,4% de três a cinco vezes por semana e 6% uma vez ao mês. Os sucos naturais são consumidos 78,7% do total, 42,4% uma a duas vezes por semana e 33,3% uma vez por mês (Gráfico 7).

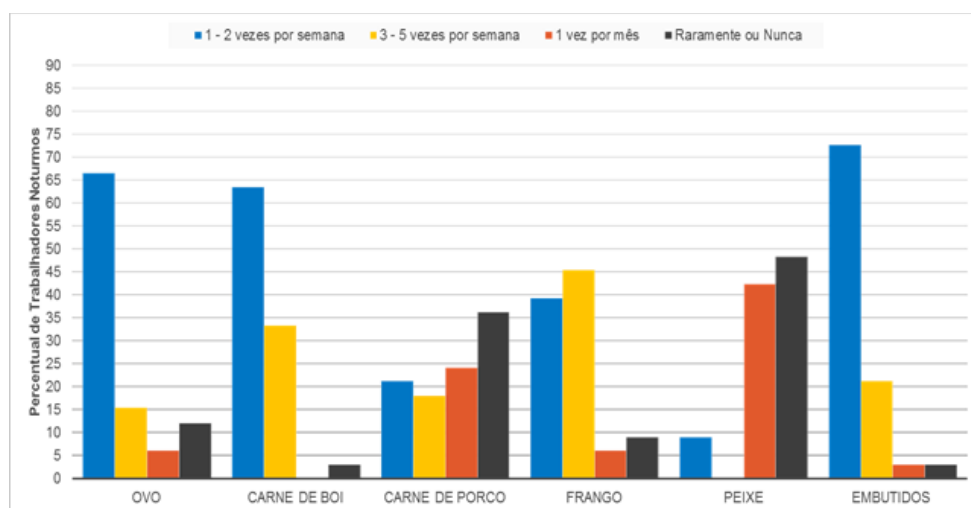
**Gráfico 1** – Quantidade de refeições diárias de trabalhadores noturnos de uma Unidade de Rede Hoteleira (n = 33)



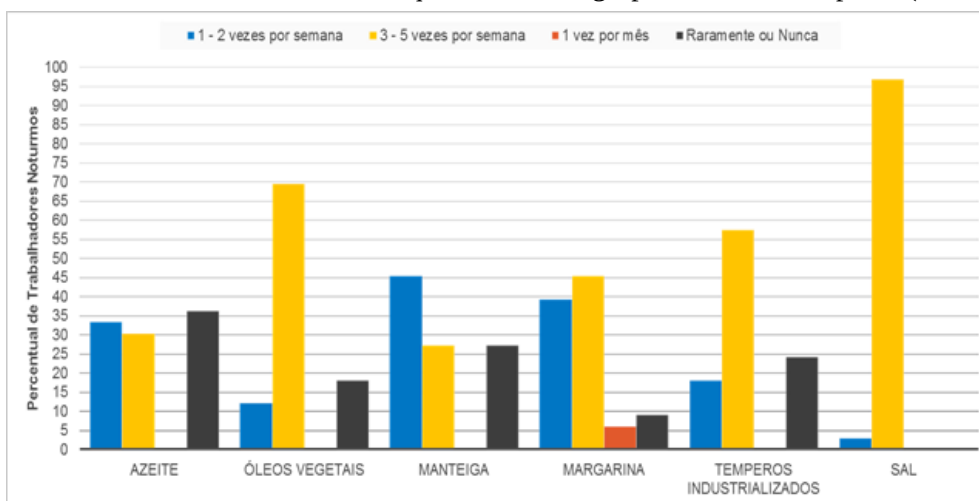
**Gráfico 2** – Consumo de leite e derivados por trabalhadores noturnos de uma Unidade de Rede Hoteleira que consomem grupo de leite e derivados (n = 33)



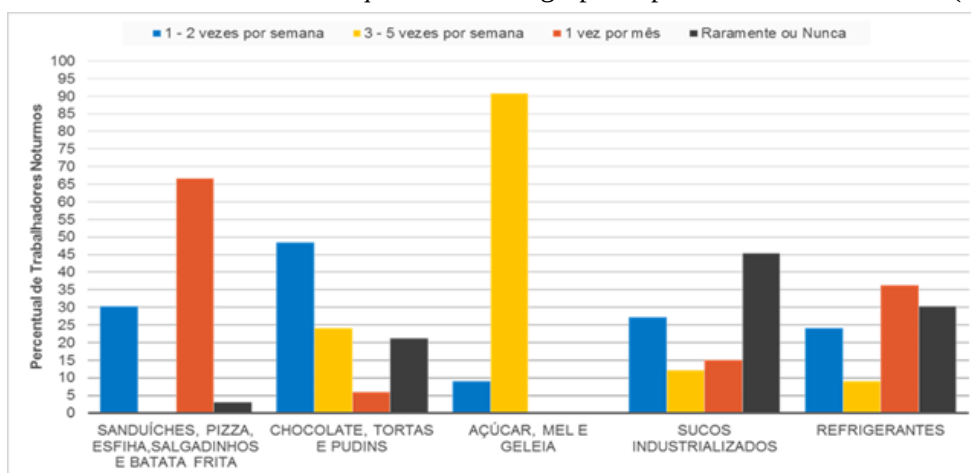
**Gráfico 3** – Consumo de carnes e ovos por trabalhadores noturnos de uma Unidade de Rede Hoteleira que consomem grupo de carnes, ovos e embutidos (n = 33)



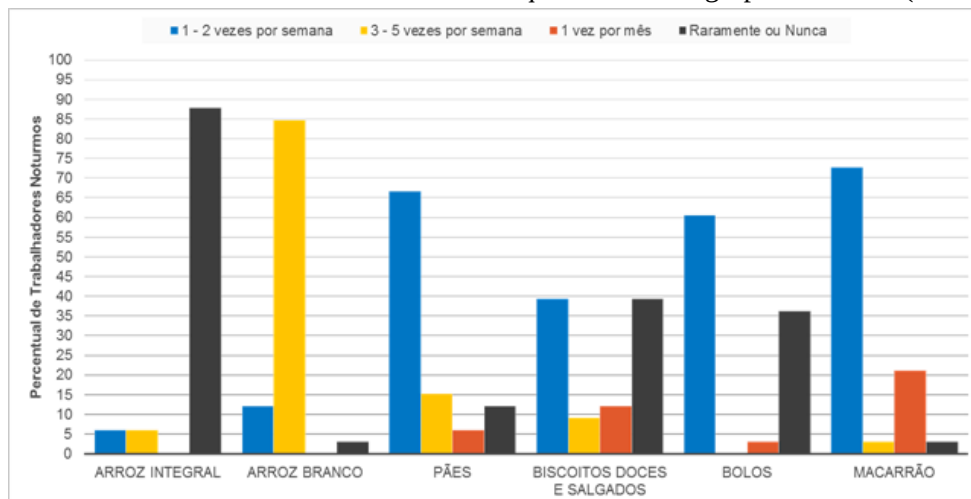
**Gráfico 4** – Consumo de alimentos com temperos e fonte de lipídeos por trabalhadores noturnos de uma Unidade de Rede Hoteleira que consomem grupo de óleos e temperos (n = 33)



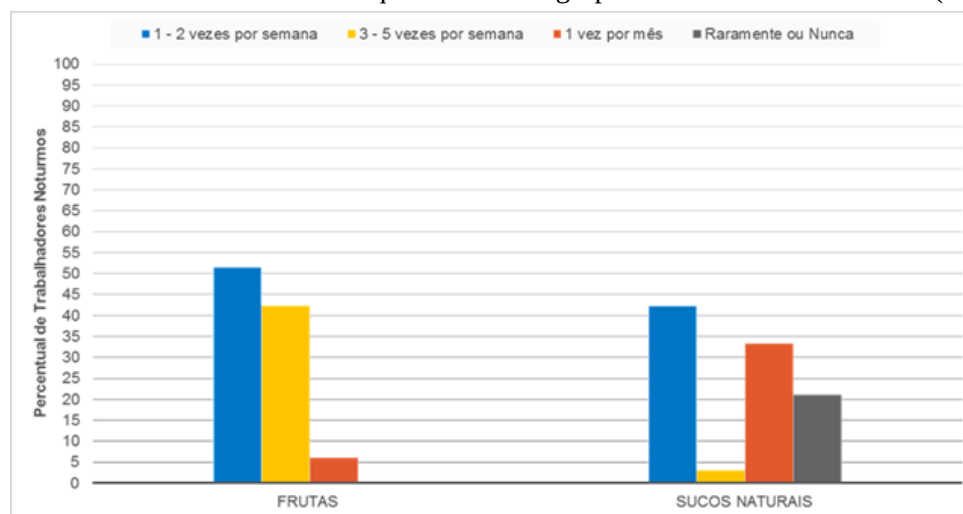
**Gráfico 5** – Quantidade de produtos industrializados consumidos por trabalhadores noturnos de uma Unidade de Rede Hoteleira que consomem grupo de petiscos, doces e bebidas (n = 33)



**Gráfico 6** – Quantidade de alimentos fontes de carboidratos consumidos por trabalhadores noturnos de uma Unidade de Rede Hoteleira que consomem grupo de cereais (n = 33)



**Gráfico 7** – Quantidade de frutas e sucos naturais consumidos por trabalhadores noturnos de uma Unidade de Rede Hoteleira que consomem grupo de frutas e sucos naturais (n = 33)



## DISCUSSÃO

Os resultados obtidos sobre a quantidade de refeições diárias dos trabalhadores noturnos demonstrou um elevado percentual no consumo de refeições, de uma a duas vezes ao dia. O Guia Alimentar para a População Brasileira, recomenda que se faça pelo menos três refeições por dia (café da manhã, almoço e jantar), intercaladas por pequenos lanches. Esta recomendação garante a saúde da população, e deve estar de acordo com cada fase do curso da vida do indivíduo, porém os trabalhadores deste estudo não realizam as quantidades preconizadas (BRASIL, 2008).

O grupo de leite e derivados apresentou baixa ingestão, de três a cinco vezes por semana. O consumo de alimentos lácteos são as melhores fontes de cálcio na alimentação, tornando-se um importante protetor contra a perda de massa óssea e do desenvolvimento da osteoporose, principalmente quando o consumo de cálcio está abaixo do recomendado. Indica-se o consumo diário de três porções de leite e derivados, ressaltando que os adultos, exceto as gestantes, devem sempre escolher estes alimentos com menores quantidades de gordura, como os desnatados, *lights* e queijos brancos e magros (BRASIL, 2008). Considerando a baixa ingestão do queijo branco, estes são quase sempre sugeridos na dietoterapia por profissionais de saúde e entidades científicas, devido ao baixo teor de gordura. O cálcio é um dos componentes dietéticos de grande importância para o tecido ósseo (LEITE, BARATTO e SILVA, 2014; BEDAN e ROSSI, 2005).

O alto índice de consumo de carnes vermelhas e embutidos no presente estudo, mostra-se preocupante para a saúde dos trabalhadores, uma vez que o consumo moderado é recomendado devido ao alto teor de gorduras saturadas nesses alimentos, que aumentam o risco de desenvolvimento da obesidade, de doenças cardiovasculares e outras doenças. Por sua vez, os produtos derivados da carne, como embutidos, salsichas, linguiças, entre outros têm alto teor de sal, devendo ser evitados (BRASIL, 2008; BARBOSA; LACERDA, 2017). O peixe foi o menos consumido, e este seria a boa escolha de alimento como fonte de proteínas já que contém baixo teor de gorduras saturadas (BRASIL, 2008).

No grupo dos Óleos e Temperos, podemos perceber que o sal é o alimento mais utilizado. Os especialistas sugerem que o consumo médio de sal pela população brasileira deve ser reduzido, pelo menos, à metade para atender ao patamar máximo de consumo recomendado, isto é, 5 g de sal/per capita/dia. Seu consumo em

excesso é uma causa importante da hipertensão arterial, de acidente vascular cerebral e de câncer de estômago. Isso se deve principalmente ao consumo de alimentos industrializados e também devido à adição de sal durante o cozimento ou à mesa (BRASIL, 2008).

Outro alimento pouco consumido pelos participantes da pesquisa foi o azeite de oliva. O consumo do azeite traz benefícios para a saúde, estudos realizados demonstraram que o azeite de oliva extravirgem proporciona diversos benefícios, seu consumo pode contribuir para a menor incidência de doenças coronárias e câncer de cólon e de próstata (BALLUS, 2014; SAURA e GOÑI, 2009; LEE et al., 2008). Dentre os responsáveis desses efeitos destacam-se os compostos fenólicos, que agem como antioxidantes e sequestradores de radicais livres, porém devem ser consumidos com moderação.

O consumo de açúcar, mel e geleia revelou-se com maior ingestão, de três a cinco vezes por semana. Nos dias de hoje, observa-se a relação entre alimentação composta por alimentos ricos em sacarose e risco de desenvolver obesidade. Esse hábito vem se tornando cada vez mais comum na alimentação dos brasileiros, substituindo frequentemente o consumo de alimentos ricos em fibras e nutrientes por alimentos industrializados ricos em gorduras e carboidratos, que facilitam a instalação de doenças ligadas ao aumento da adiposidade (FREITAS et al., 2008). Tendo em vista que as mudanças quanto às escolhas alimentares dos trabalhadores acabam afetadas pelo seu estilo de vida, leva-os a adotarem hábitos alimentares inadequados, tais como a ingestão de dietas com alta densidade energética, o que contribui diretamente para elevada incidência, entre esta população, de doenças crônicas não transmissíveis (SEBASTIÃO et al., 2015).

Os sanduíches, *pizza*, *esfiha*, salgadinhos e batata frita, teve a frequência de uma a duas vezes por semana. Segundo Lourenço e Rubiatti (2016) há uma troca de valores do ponto de vista alimentar, onde a comida caseira balanceada que apresenta mais qualidade nos seus ingredientes está sendo substituída pelo *fast food*, pela comodidade e sabor, devido ao alto teor de lipídeo que aumenta a palatabilidade desses alimentos.

Dentre o consumo dos Cereais, os alimentos como arroz, pães e massas de preferência na forma integral, são as mais importantes fontes de energia e o principal componente da maioria das refeições. Os grãos contêm em sua composição carboidratos complexos, proteínas e vitaminas do complexo B, minerais, ácidos graxos essenciais e fibras alimentares, nutrientes importantes para uma alimentação saudável (BRASIL, 2008). O arroz integral foi o menos consumido entre raramente e nunca, o qual é considerado um importante alimento em quantidade de fibras e menor índice glicêmico, contribui para a regulação intestinal, na velocidade de aporte de glicose no sangue e maior saciedade (WALTER, MARCHEZAN e AVILA, 2008).

Observa-se que o consumo do grupo das frutas e sucos naturais apresentaram resultados satisfatórios. Esses alimentos possuem diversos benefícios para a saúde, como minerais e fibras, vitaminas e devem estar presentes diariamente nas refeições, pois contribuem para a proteção à saúde e diminuição do risco de ocorrência de várias doenças. Além de ricos em nutrientes, possuem baixo teor energético, portanto o consumo adequado desses alimentos auxilia na prevenção e no controle da obesidade e, indiretamente, contra outras doenças (BRASIL, 2008).

## CONCLUSÃO

A troca do dia pela noite interfere negativamente na ingestão mínima diária das refeições. Ao avaliarmos a ingestão alimentar habitual, constata-se a ocorrência de uma alimentação deficiente e não balanceada, repercutindo significativamente na saúde dos trabalhadores noturnos, concluindo que esses trabalhadores não têm hábitos alimentares saudáveis.

Diante disso, é fundamental considerar as alterações dos hábitos alimentares e ritmo biológico, sendo necessária a conscientização e orientação alimentar adequada, a fim de promover maior atenção aos cuidados sobre as condições do trabalho noturno, minimizar os prejuízos fisiológicos e seus efeitos sobre esses trabalhadores.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, S.S.; QUAIOTI, T.C.B.; Determinantes psicobiológicos do comportamento alimentar: uma ênfase em fatores ambientais que contribuem para obesidade. **Psicologia USP**, v. 17, n. 4, p. 193-211, 2006.
- ANGELIN, P.; BUSNELLO, M.B.; **Hábito Alimentar de Policiais Militares em Trabalho por Turnos**. 2015. Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUI. Unijuí: 2015.
- BALLUS, C.A. **Caracterização química e Capacidade antioxidante de azeites de oliva extravirgem provenientes do Brasil e de outros Países utilizando técnicas eletroforéticas, cromatográficas e espectrométricas**. Universidade Estadual de Campinas – Unicamp. Tese (Doutorado em Ciência de Alimentos). Campinas, SP, 2014.
- BARBOSA, A.M.; LACERDA, D.A.L.; Associação entre consumo alimentar e estado nutricional em agentes comunitários de saúde. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde, João Pessoa/Paraíba**, v. 21, n. 3, p. 189-196, 2017.
- BEDANI, R.; ROSSI, E.A.; O consumo de cálcio e a osteoporose. **Semina: Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 26, n. 1, p. 3-14, 2005.
- BRASIL. **Guia alimentar para a população brasileira**: Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição – Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 210 p. Disponível em: <[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2008.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf)>. Acesso em: 10 out.2017.
- FISCHER, F.M.; MORENO, C.R.C.; ROTENBERG, L.; A Saúde no Trabalho na Sociedade 24 Horas. **São Paulo em Perspec**, São Paulo, v. 17, n. 1, jan./mar. 2003.
- FREITAS, A.C. et. al. **Educação Alimentar e Nutricional: da teoria à prática**. ed.1, Vila Mariana, São Paulo: Roca, 2014.
- I. G. Agentes comunitários de saúde da zona leste do Município de São Paulo: Um olhar para seu estado nutricional e consumo alimentar. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 21, n.1, p. 3-12, 2008.
- LEE, O.H.; LEE, B.Y.; KIM, Y.C.; SHETTY, K.; Radical Scavenging Linked Antioxidant Activity of Ethanolic Extracts of Diverse Types of Extra Virgin Olive Oils. **Journal of Food Science**, v. 73, p. 519-525, 2008.
- LEITE, S.C.; BARATTO, I.; SILVA, R.; Consumo de cálcio e risco de osteoporose em uma população de idosos. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 8, n. 48, p. 165-174, 2014.
- LOURENÇO, L.; RUBIATTI, A.M.; Perfil nutricional de portadores de obesidade de uma Unidade Básica de Saúde de Ibaté/SP. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 10 n. 55, p. 25-39.
- OLIVEIRA, M.M.; **Alterações Psicofisiológicas dos Trabalhadores de Enfermagem no Serviço Noturno**. 2005. p. 128. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem Anna Nery, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro: 2005.
- PAZZA, S.; ZANARDO, V.P.S.; ZEMOLIN, G.P.; Avaliação Nutricional de Técnicos de Enfermagem do Turno da Noite em um Hospital Público no Norte do Rio Grande do Sul. Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões – URI. **Revista de Enfermagem**, v. 8, n. 8, p.02-16, 2012.



---

SAURA, C.F.; GOÑI, I.; Definition on the Mediterranean Diet Based on Bioactive Compounds. **Critical Reviews in Food Science and Nutrition**, v. 49, p. 145-152, 2009.

SEBASTIÃO, H.M.; TIMOSSI, M.S.; BORTOLOZO, E.A.F.Q.; PILATTI, L.A.; Avaliação da qualidade de vida e do consumo alimentar de funcionários de uma empresa de fornecimento de energia elétrica. **Revista brasileira de qualidade de vida**, v. 7, n. 1, p. 12-19, 2015.

STEWART, A.J.; WAHLQVIST, M.L.; Effect of shiftwork on canteen food purchase. **J. Occup. Med.**, v. 27, n. 8, p. 552-554, 1985.

WALTER, M.; MARCHEZAN, L.A.; AVILA, A.; Arroz: composição e características nutricionais. **Ciência Rural**, Santa Maria. v. 38, n. 4, p. 1184-1192, 2008.

