

CONSUMO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS POR CAMINHONEIROS NO MUNICÍPIO DE PALMEIRA DAS MISSÕES¹

FRUIT AND VEGETABLES CONSUMPTION BY TRUCKERS FROM PALMEIRA DAS MISSÕES CITY

Valéria de Vargas Pereira², Patrícia Chagas³ e Aline Dutra Madalozzo⁴

RESUMO

O objetivo deste estudo consistiu em avaliar o consumo de frutas, legumes e verduras e o estado nutricional de caminhoneiros no município de Palmeira das Missões. O estudo foi do tipo transversal e descritivo, e a amostra foi composta por 40 caminhoneiros com idade média de $40,65 \pm 9,2$ anos. Avaliou-se o consumo alimentar por meio de Questionário de Frequência Alimentar e realizaram-se as aferições das medidas antropométricas. A amostra foi composta de indivíduos casados (62,5%), autônomos (70%) e com quatro a oito anos de estudo (52,5%). A maioria dos caminhoneiros foi classificada como não obesos (70%) e, como obesos, 30%. O baixo ou o não consumo de frutas foi relatado por 32,5% da amostra, sendo que 58,3% dos participantes obesos não ingerem frutas. Também se verificou que a maior parte do grupo de obesos (58,3%) consome 3 ou menos colheres de sopa de legumes e verduras por dia, o que evidencia que é o grupo que menos consome alimentos saudáveis.

Palavras-chave: alimentação inadequada, trabalho, saúde.

ABSTRACT

The aim of this study was to evaluate the consumption of fruits and vegetables and the nutritional status of truck drivers from Palmeira das Missões-RS. This study was cross-sectional and descriptive and the sample was built of 40 truck drivers with an average age of 40.65 ± 9.2 years. We assessed dietary intake through the Food Frequency Questionnaire and there was the anthropometric measurements. The sample consisted of married individuals (62.5%), autonomous (70%) and they had four to eight years of study (52.5%). Most truck were classified as non-obese (70%) and 30% as obese. Low or no fruit consumption was reported by 32.5% of the sample, and 58.3% of obese do not eat fruit. It was also found that most obese (58.3%) consumes 3 tablespoons or less of vegetables per day, which implies that this is the group of those who consume less healthful food.

Keywords: *inadequate nutrition, profession, health.*

¹ Trabalho de Conclusão de Curso - TCC.

² Acadêmica do Curso de Nutrição - Universidade Federal de Santa Maria. E-mail: valeriavargaspereira@hotmail.com

³ Colaboradora - Curso de Nutrição - Universidade Federal de Santa Maria. E-mail: patriciachagas.ufsm@hotmail.com

⁴ Orientadora - Curso de Nutrição - Universidade Federal de Santa Maria. E-mail: aliroque@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

O transporte de cargas é primordial para a circulação da economia e fornecimento da demanda no Brasil. Sem este meio de transporte, os produtos não chegariam aos consumidores, as fábricas não teriam obtenção de matérias-primas e não haveria o desenvolvimento da economia (ERHART; PALMEIRA, 2006).

Os motoristas que trabalham com transporte de cargas estão expostos a exaustivas jornadas de trabalho, alimentação inadequada, sedentarismo e solidão. Estes fatores ocorrem devido a longas viagens que causam diminuição na qualidade de vida (BOTELHO; GUEDES; PAES, 2008). Desse modo, caminhoneiros podem estar mais vulneráveis a desenvolver doenças crônicas não-transmissíveis como estresse, depressão, diabetes e obesidade. Isso ocorre devido às práticas de sua profissão que os conduzem a manter uma alimentação imprópria em restaurantes à beira de estrada, deparando-se com uma variedade de opções de alimentos com alto teor calórico e baixo teor nutritivo (CAVAGIONI et al., 2009).

A substituição de alimentos “*in natura*” por alimentos industrializados é frequente, pois a prática de consumo é facilitada. Porém, o elevado valor calórico destes alimentos e o alto teor de gorduras, principalmente de gorduras “*trans*”, colaboram para o acréscimo da gordura corporal, aumentando o risco de doenças cardiovasculares (BARRETO; CYRILLO, 2001).

O sedentarismo, muito comum entre esses profissionais, ocorre porque quando possuem tempo livre usufruem para o seu descanso e, dessa maneira, não realizam atividades físicas (ROCHA et al., 2015). O número de indivíduos que são sedentários tem aumentado consideravelmente nos últimos tempos (LEITE, 2011).

Os homens são mais propensos às doenças, principalmente as mais graves e crônicas (BRASIL, 2009). Dentre as crônicas, está a hipertensão, motivo pelo qual há a necessidade do planejamento de intervenções por meio de estratégias educativas para promover e prevenir a saúde do homem. Estas ações educativas devem atingir especialmente indivíduos cuja profissão dificulta a frequência em Unidades Básicas de Saúde, como é o caso de caminhoneiros (SIQUEIRA et al., 2014).

A Agência Internacional para pesquisa em câncer estabelece que o consumo de frutas, legumes e verduras tem influência na diminuição do risco de neoplasias malignas, especialmente as gastrointestinais. Segundo os pesquisadores, parte prevenível da doença (5% a 12%) está associada ao baixo consumo de frutas, legumes e verduras, podendo chegar de 20 a 30% para cânceres das porções superiores do trato gastrointestinal (VAINIO; BIANCHINI, 2003).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a ingestão de 400 gramas de verduras e frutas diariamente reduz a prevalência de doenças cardiovasculares DCV e alguns tipos de câncer (WHO, 2004). A OMS também relata que em torno de 2,7 milhões de óbitos que ocorrem por ano em todo o mundo podem ser decorrentes do consumo alimentar inadequado, estando dentre as dez principais causas de risco para doenças.

Conforme Sichieri et al. (2000), a ingestão de legumes, verduras e frutas aumenta a saciedade, diminui a densidade energética e proporciona resultados positivos no balanço energético e no controle de peso. Dessa forma, o consumo de frutas associado ao consumo de legumes e verduras está relacionado à diminuição do risco de mortalidade (AGUDO et al., 2007), redução da ocorrência de doenças crônicas e cardiovasculares (DAUCHET et al., 2006), derrames (HE; NOWSON; MACGRAGOR, 2006) e câncer (KEY et al., 2002).

Sendo assim, o objetivo deste estudo foi avaliar a ingestão alimentar de frutas, legumes e verduras e o estado nutricional de caminhoneiros no município de Palmeira das Missões.

MATERIAL E MÉTODOS

Realizou-se um estudo do tipo transversal e descritivo, constituído de quarenta caminhoneiros de transportes de cargas, no município de Palmeira das Missões, no período de março a abril de 2015. A coleta foi realizada nos postos de combustíveis e empresas conveniadas. Os critérios para exclusão foram aplicados a outros motoristas que não fossem os caminhoneiros, como por exemplo, motoristas de ônibus coletivo.

Os dados sociodemográficos como idade, estado civil, vínculo empregatício e escolaridade, assim como os de frequência do consumo de frutas, verduras e legumes foram obtidos através do Questionário de Frequência Alimentar por meio de um formulário específico diante de entrevista estruturada direta e individual (BRASIL, 2014).

A participação dos caminhoneiros ocorreu de forma voluntária após a leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Logo após a entrevista, foram feitas as aferições das medidas antropométricas (peso e altura). O peso, em (Kg), foi avaliado com a utilização de uma balança portátil com capacidade para 150 Kg. A altura, em metros (m), foi verificada com estadiômetro portátil, onde o indivíduo manteve-se em posição ereta com os braços pendentes ao longo do corpo e calcanhares unidos. Para ambas as aferições, os colaboradores estiveram descalços.

Para definir o estado nutricional, foi utilizado o Índice de Massa Corporal (IMC) calculado pela razão peso/altura² com os pontos de cortes propostos pela OMS. Valores de IMC inferiores a 18,5 Kg/m² foram classificados como baixo peso; entre 18,5 e 24,9 Kg/m², como eutrofia; entre 25 e 29,9 Kg/m², como sobrepeso; e valores iguais ou superiores a 30,0 Kg/m², como obesidade (WHO, 1998). As variáveis utilizadas para classificar o estado nutricional foram categorizadas na forma dicotômica como obesos e não obesos. Na categoria “obesos”, agrupam-se àqueles com diagnóstico de obesidade e, na categoria “não obesos”, àqueles em baixo peso, eutrofia e sobrepeso.

Após o término da avaliação antropométrica, foi entregue aos caminhoneiros um panfleto com os resultados do estado nutricional e os “Dez passos para uma Alimentação Saudável”, do Ministério da Saúde (BRASIL, 2014).

Os dados obtidos foram digitados em planilha Excel (versão 2010), sendo descritos por média, desvio padrão \pm e percentuais.

O estudo foi aprovado pelo comitê de ética da Universidade Federal de Santa Maria sob o número da CAEE31448414. 1.0000.5346.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram coletados dados de quarenta motoristas de transporte de cargas no município de Palmeira das Missões, com idade média de $40,6 \pm 9,2$ anos, sendo a mínima 26 e a máxima 61 anos. As características sociodemográficas da amostra estão apresentadas na tabela 1 e pode-se observar que a maior parte foi composta de indivíduos casados (62,5%), autônomos (70,0%) e que possuíam de quatro a oito anos de estudo (52,5%).

Tabela 1 - Distribuição do perfil sociodemográfico dos caminhoneiros avaliados no município de Palmeira das Missões - RS, 2015 (n=40).

Variáveis	n	%
Estado Civil		
Casado	25	62,5
Mora junto	6	15,0
Solteiro	7	17,5
Divorciado	2	5,0
Vínculo empregatício		
Carteira assinada	12	30,0
Autônomo	28	70,0
Escolaridade		
< 4 anos de estudo	3	7,5
4- 8 anos de estudo	21	52,5
> 8 anos de estudo	16	40,0

A partir dos resultados da avaliação antropométrica, a maior parte da amostra (70%) foi classificada como não obesa (indivíduos eutróficos e sobrepeso) e, como obesa, 30% da amostra (indivíduos com obesidade). Não foi verificado diagnóstico de baixo peso. Embora esses resultados mostrem que o índice de obesidade da amostra é menor, deve-se considerar que os caminhoneiros fazem parte de uma população economicamente ativa e, conseqüentemente, se não for trabalhada de forma a prevenir os riscos que o sobrepeso e a obesidade podem ocasionar, futuramente, sofrerá seus efeitos (HOFFMAN, 2003).

A frequência do consumo diário de frutas e sucos naturais realizada pelos caminhoneiros está representada na tabela 2. Verificou-se que houve um baixo consumo, visto que 65% da amostra consome 1 unidade ou menos de fruta ou copo de suco por dia. O grupo de participantes não obesos representam 39,3% dos que consomem apenas 1 unidade de fruta ou copo de suco por dia. Os participantes obesos representam a maior parte da amostra dos que não consomem frutas ou sucos diariamente (58,3%).

Segundo Martins et al. (2009), os alimentos mais consumidos durante as viagens por 13,1% dos caminhoneiros avaliados em seu estudo são bolo, pão e biscoito. Penteado et al. (2008) verificaram que 33,2% dos caminhoneiros entrevistados ingerem alimentos gordurosos e 15,5% mencionaram nunca ingerir tais alimentos. Segundo Cavagioni e Pierin (2010), no geral, essa população se alimenta em restaurantes, que, em sua maioria, disponibiliza alimentos de alto valor calórico e baixa qualidade nutricional.

Os horários desproporcionais na jornada de trabalho dos motoristas podem ter influência significativa para alterações na ingestão alimentar. Dessa forma, adquirem o hábito de comer várias porções de alimentos fontes de gordura durante o dia (KNUTSSON, 2003). Para haver mudança nesses hábitos, é imprescindível fornecer informações sobre a importância da prática de atividades relacionadas para a promoção da saúde como educação nutricional, atividade física e redução do peso (NERI et al., 2005).

Diante desses dados, percebe-se que há maior preferência por alimentos não saudáveis, e que os alimentos naturais estão sendo pouco consumidos. Philippi et al. (1999) relatam que as frutas apresentam um papel indispensável na alimentação e, ao criarem uma nova pirâmide alimentar adequada às condições brasileiras, confirmam que 3 a 5 porções de frutas devem ser ingeridas diariamente devido à facilidade de obtenção que os brasileiros possuem em relação a esse tipo de alimento.

Tabela 2 - Frequência do consumo diário de frutas e sucos naturais realizada por caminhoneiros no município de Palmeira das Missões - RS, 2015 (n=40).

Variáveis	Total n (%)	*Não Obesos n (%)	**Obesos n (%)
Não consome	13 (32,5)	6 (21,4)	7 (58,3)
Consome 3 ou + unidades/copos	10 (25,0)	6 (21,4)	3 (25,0)
Consome 2 unidades/copos	4 (10,0)	5 (17,8)	0 (0)
Consome 1 unidade/copo	13 (32,5)	11 (39,3)	2(16,6)

*Não obesos = eutrofia e sobrepeso

** Obesos = obesidade

Na tabela 3, está representada a frequência do consumo de verduras e legumes pelos caminhoneiros. Verificou-se que 40% da amostra consome 3 ou menos colheres de sopa de verduras e legumes, e 35% consomem de 4 a 5 colheres de sopa diariamente. Os dados do presente trabalho assemelham-se aos resultados encontrados por Santos (2008) em um estudo com 400 caminhoneiros em Uruguaiana/RS, em que 78% da amostra tinha o hábito de consumir verduras e legumes.

Da amostra classificada como não obesa, 35,7% consomem 4 a 5 colheres de sopa de verduras e legumes, e a maior parte dos caminhoneiros classificados como obesos (58,3%) consome apenas 3 ou menos colheres de sopa de verduras e legumes diariamente, o que evidencia que o grupo de obesos são os que menos consomem os alimentos citados. Esses dados estão relacionados com os de Ruas et al. (2010), em que foi observado que 89,6% dos motoristas de transporte de cargas são obesos e sedentários, e 40% preferem alimentos fritos.

Adotar uma alimentação saudável não é meramente questão de escolha individual. Muitos fatores de natureza física, econômica, política, cultural ou social podem influenciar positivamente ou negativamente na alimentação das pessoas (BRASIL, 2014). Entre estes fatores, pode-se citar o preço, agrado, sabor e estigma (FAO, 2003). No caso de caminhoneiros, há o relato de que existe um tempo previsto para a entrega de cargas e, portanto, diversas vezes não param para realizar suas refeições diante da falta de tempo e por saberem que os restaurantes disponíveis na estrada têm horários ampliados (COLLAÇO, 2004). As alternativas possíveis para aumentar o consumo de frutas legumes e verduras seriam poder parar periodicamente para a realização deste consumo, ou levar as preparações prontas de casa (JÚNIOR et al., 2012).

Tabela 3 - Frequência do consumo diário de verduras e legumes realizada por caminhoneiros no município de Palmeira das Missões - RS, 2015 (n=40).

Variáveis	Total n (%)	*Não Obesos n (%)	**Obesos n (%)
Não consome	6 (15,0)	5 (17,8)	1 (8,3)
Consome 3 ou - colheres de sopa	16 (40,0)	9 (32,1)	7 (58,3)
Consome 4 a 5 colheres de sopa	14 (35,0)	10 (35,7)	4 (33,3)
Consome 6 a 7 colheres de sopa	2 (5,0)	2 (7,1)	0 (0)
Consome 8 ou mais colheres de sopa	2 (5,0)	2 (7,1)	0(0)

*Não obesos = eutrofia e sobrepeso

** Obesos = obesidade

De acordo com o Relatório Mundial da Saúde, o baixo consumo de frutas, legumes e verduras está entre os dez essenciais elementos de risco que colaboram para a mortalidade no mundo (WHO, 2003). Determina-se que até 2,7 milhões de vidas conseguiriam ser salvas por ano, em todo o mundo, se o consumo de frutas, legumes e verduras fosse apropriado (WHO, 1990).

CONCLUSÃO

Diante dos resultados obtidos através do Questionário de Frequência Alimentar, observou-se o baixo consumo de frutas, legumes e verduras por caminhoneiros de transporte de cargas no município de Palmeira das Missões.

Em relação às medidas antropométricas, a maior parte da amostra apresentou ser não obesa. O menor consumo dos grupos alimentares estudados foi observado para os motoristas classificados como obesos.

Sendo assim, é necessário incentivar os trabalhadores para a melhoria da ingestão de frutas, legumes e verduras. A introdução de estratégias educativas na área para a promoção de uma alimentação saudável é de suma importância não só para manter um peso ideal, mas também para garantir a saúde plena desse grupo de trabalhadores.

REFERÊNCIAS

AGUDO, A. et al. Fruit and vegetable intakes, dietary antioxidant nutrients, and total mortality in Spanish adults: findings from the Spanish cohort of the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. **American Journal Clinical Nutrition**, EPIC: Spain, v. 42, p. 85-1634, 2007.

BARRETO, S. A. J.; CYRILLO, D. C. Análise da composição dos gastos com alimentação no Município de São Paulo (Brasil) na década de 1990. **Revista de Saúde Pública**, v. 35, p. 52-59, 2001.

BOTELHO, S. S. P.; GUEDES, H. M.; PAES, M. S. L. Uso de “rebite” entre caminhoneiros que trafegam na BR- 381 do interior de estado de Minas Gerais. **Revista Enfermagem Brasil**, v. 7, n. 3, p. 134-40, 2008.

BRASIL. **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem**. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CAVAGIONI, L. C.; PIERIN, A. M. G. Hipertensão arterial e Obesidade em motoristas profissionais de transporte de cargas. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 23, n. 4, p. 455-460, 2010.

CAVAGIONI, L.C. et al. Agravos à saúde, hipertensão arterial e predisposição ao estresse em motoristas de caminhão. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 43, p. 1267-71, 2009.

COLLAÇO, J. H. L. Restaurantes de comida rápida, os fast-foods, em praças de alimentação de shopping centers: transformações no comer. **Revista Estudos Históricos**, Rio de Janeiro, v. 33, p. 116-135, 2004.

DAUCHET, L. et al. Fruit and vegetable consumption and risk of coronary heart disease: a meta-analysis of cohort studies. **Journal of Nutrition**, v. 136, p. 2588-93, 2006.

ERHART, S.; PALMEIRA, E. M. Análise do setor de transporte. **Revista Acadêmica de Economia**, v. 71, p. 1-6, 2006.

FOOD AND AGRICULTURAL ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS. **Increasing fruit and vegetable consumption becomes a global priority**. 2003. Disponível em: <<https://goo.gl/vk49J9>>. Acesso em: 20 fev. 2016.

HE, F. J.; NOWSON, C. A.; MACGREGOR, G. A. Fruit and vegetable consumption and stroke-meta-analysis of cohort studies. **Lancet**, v. 6, p. 367-320, 2006.

HOFFMAN, A. L. **Qualidade de vida dos motoristas de caminhão usuários do Programa Rodopac: um estudo de caso**. Florianópolis: UFSC, 2003. 82f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção), Centro Tecnológico, Universidade Federal de Santa Catarina, 2003.

JÚNIOR, A. V. V. et al. A grelina e sua contribuição para obesidade e diabetes mellitus tipo 2. **Revista Conhecimento**, v. 4, n. 2, p. 1-8, 2012.

KEY, T. J. et al. The effect of diet on risk of cancer. **Lancet**, v. 8, p. 360-861, 2002.

KNUTSSON, A. Health disorders of shift workers. **Occupational Medicine**, Oxford, v. 53, n. 2, p. 103-108, 2003.

LEITE, M. N. F. **Hábitos de vida - Uma análise da alimentação, do sedentarismo e do tabagismo**. São Paulo. Instituto de Estudos de Saúde Suplementar, Série IEES - 0041 - 2011.

MARTINS, E. P. A.; SILVA, S. A.; GUEDES, H. M. Fatores de risco para obesidade entre caminhoneiros que trafegam na BR 381. **Revista Enfermagem Integrada**, Ipatinga, v. 2, n. 2, p. 345-357, 2009.

NERI, M.; SOARES, W. L.; SOARES, C. Condições de saúde no setor de transporte rodoviário de cargas e de passageiros: um estudo baseado na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 4, p. 1107-1123, 2005.

PENTEADO, R. Z. et al. Trabalho e saúde em motoristas de caminhão no interior de São Paulo. **Revista Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 35-45, 2008.

PHILIPPI, S.T. et al. Pirâmide Alimentar Adaptada: guia para escolha dos alimentos. **Revista Nutrição**, v. 12, n. 1, p. 65-80, 1999.

ROCHA, E.M. et al. Prevalência de obesidade e sedentarismo em caminhoneiros. *Interdisciplinar. Revista Eletrônica da UNIVAR*, v. 1, p. 165-169, 2015.

RUAS, A.; PAINI, J. F. P.; ZAGO, V. L. P. Detecção dos fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares dos profissionais caminhoneiros: prevenção, reflexão e conhecimento. *Perspectiva*, Erechim, v. 34, n. 125, p. 147-158, 2010.

SANTOS, R. S. **Nível de saúde e qualidade de vida de motoristas do transporte rodoviário, participantes do porto seco de Uruguaiana-RS**. 2008. 80f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura Plena em Educação Física) - Faculdade de Filosofia Ciências e Letras, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul Campus Uruguaiana, Uruguaiana, 2008.

SICHIERI, R. et al. Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabolismo*, São Paulo, v. 44, n. 3, p. 227-232, 2000.

SIQUEIRA, E. de L. et al. Atenção à saúde do homem: trabalhando a percepção do profissional enfermeiro na estratégia Saúde da família. *Sanare*, Sobral, v. 13, n. 1, p. 48-55, 2014. Available from: <<https://goo.gl/viQ4d4>>.

VAINIO, H.; BIANCHINI, F. **IARC Handbooks of cancer prevention: fruit and vegetables**. Lyon: IARC Press, 2003.

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases**. Geneva: WHO, 1990.

_____. **Obesity: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO consultation on obesity**. Geneva: WHO, 1998. 276 p. illus. Disponível em: <<https://goo.gl/nygiFh>>. Acesso em: 22 nov. 2015.

_____. **The World Health Report 2003: shaping the future**. Geneva: WHO, 2003.

_____. **Global strategy on diet, physical activity and health**. Geneva: WHO, 2004.

