

# ESTADO NUTRICIONAL E CAPACIDADE LABORATIVA EM PROFESSORES DE UM CENTRO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL NA CIDADE DE VÁRZEA GRANDE – MT.

Bruna da Costa GAGLIARDI<sup>1</sup>

Rafaela de Souza FERREIRA<sup>1</sup>

Thayna Moraes Costa e SILVA<sup>1</sup>

Kariny Cassia de SIQUEIRA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

<sup>2</sup>Mestre em Biociências. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

E-mail: kariny.siqueira@univag.edu.br

## RESUMO

**Introdução:** O estresse causado pelas exigências requeridas pela produtividade de exercer um trabalho pode ocasionar sobrecargas psicológicas e físicas, resultando em uma capacidade laboral negativa. De maneira simultânea, o excesso de peso pode acontecer devido aos aspectos do trabalho, como jornadas exorbitantes, exposição a ambientes êmulos e sobrecarga na função realizada, podendo refletir no aumento do índice de obesidade na classe trabalhadora. Nesse contexto, verifica-se então que a saúde e trabalho estão interligados, possuindo influência sobre a capacidade de trabalho. **Objetivo:** Avaliar o estado nutricional, estilo de vida e a capacidade para o trabalho em professores de um centro municipal de educação infantil na cidade de Várzea Grande - MT. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo de corte transversal, com abordagem quantitativa, realizado na cidade de Várzea Grande (MT). A população foi formada por 19 servidores públicos, efetivos na função de professor, sexo feminino, com idade superior a 18 anos, lotados em um centro municipal de educação infantil. Foi aplicado o questionário em formato de entrevista, contemplando variáveis demográficas, socioeconômicas, antecedentes familiares, doenças crônicas não transmissíveis, hábitos alimentares, estado nutricional, estilo de vida e índice de capacidade para o trabalho (ICT). Para testar associação entre o ICT e estado nutricional, foi realizado o teste Qui-Quadrado. **Resultados:** Dentre as entrevistadas que foram categorizadas com bom ICT, 21,1% apresentavam estado nutricional eutrófico, 26,3% excesso de peso e 10,5% obesidade grau 1. A respeito das entrevistadas com ICT moderado, 10,5% apresentavam obesidade grau 1, e 5,3% apresentaram excesso de peso, obesidade e magreza grau 2. Entre as que tiveram ICT classificado como ótimo, 10,5% apresentavam estado nutricional de eutrofia e 5,3% obesidade grau 1. Entretanto, não houve diferença estatisticamente significativa entre as variáveis. Além disso, 63,2% relataram fazer refeições assistindo TV ou mexendo no celular/computador. **Conclusão:** Não houve diferença estatística entre as variáveis de estado nutricional e índice de capacidade para o trabalho, visto que a sobrecarga de trabalho pode ser dividida entre as servidoras, já que cada sala contava com 2 ou 3 profissionais. O hábito de ingerir alimentos assistindo TV ou usando o celular pode estar associado ao estado nutricional, visto que esses meios eletrônicos tiram a atenção da quantidade de alimento ingerido.

**Palavras-chave:** Hábitos alimentares. Estado nutricional. Capacidade laborativa.

## ABSTRACT

**Introduction:** The stress caused by the demands demanded by the productivity of exercising a job can cause psychological and physical overloads, resulting in a negative work capacity. At the same time, overweight can happen due to aspects of work, such as exorbitant hours, exposure to emulating environments and overload in the function performed, which may reflect on the increase in the obesity rate in the working class. In this context, it appears that health and work are interconnected, influencing the ability to work. **Objective:** Evaluate the nutritional status, lifestyle and the ability to work in teachers of a municipal center for early childhood education in the city of Várzea Grande - MT. **Methodology:** This is a descriptive cross-sectional study, with a quantitative approach, carried out in the city of Várzea Grande (MT). The population was formed by 19 civil servants, effective in the function of teacher, female, over the age of 18, working in a municipal center for early childhood education. The questionnaire was applied in an interview format, covering demographic, socioeconomic variables, family history, chronic non-communicable diseases, eating habits, nutritional status, lifestyle and work ability index. To test the association between ICT and nutritional status, the Chi-Square test was performed. **Results:** Among the interviewees who were categorized as having good ICT, 21.1% had eutrophic nutritional status, 26.3% were overweight and 10.5% grade 1 obesity. Regarding the interviewees with moderate ICT, 10.5% had grade obesity. 1, and 5.3% were overweight, obese, and grade 2 thin. Among those who had ICT classified as excellent, 10.5% had a nutritional status of eutrophic and 5.3% grade 1 obesity. However, there was no difference statistics between variables. In addition, 63.2% reported having meals watching TV or using their cell phone / computer. **Conclusion:** There was no statistical difference between the variables of nutritional status and work capacity index, since the work overload can be divided among the servers, since each room had 2 or 3 professionals. The habit of eating food while watching TV or using a cell phone may be associated with nutritional status, since these electronic means take away the attention of the amount of food eaten. **Keywords:** Eating habits. Nutritional status. Work capacity.

## INTRODUÇÃO

A declaração da Organização Mundial da Saúde sobre os parâmetros de definição do conceito de saúde, não parte somente do pressuposto de ausência de patologias e o termo saúde abrange não somente estado clínico, mas também o intelectual, físico e social, e nesse meio inclui-se a capacidade para o trabalho (DA COSTA *et al.*, 2012).

Segundo Alcantara *et al.* (2019), a capacidade para o trabalho é avaliada de forma subjetiva, onde o próprio trabalhador faz uma auto avaliação a respeito do quanto se sente apto para realizar sua função em vista de suas capacidades físicas e mentais. Para verificar a capacidade de trabalho utiliza-se o questionário do Índice de Capacidade para o Trabalho (ICT), que possui escores de classificação como ótima, boa, moderada ou baixa (ALCANTARA *et al.*, 2019).

Nesse contexto, o estresse causado pelas exigências requeridas pela produtividade de exercer um trabalho pode ocasionar sobrecargas psicológicas e físicas podendo resultar em uma capacidade laboral negativa (RODRIGUES *et al.*, 2019).

Portanto, verifica-se então que a saúde e trabalho estão interligados, possuindo forte influência sobre a capacidade de trabalho. Consequentemente, a saúde do colaborador é de extrema importância para a realização de suas funções dentro da empresa (GARCIA, 2003).

A saúde é fortemente influenciada pelo estilo de vida (GUEDES *et al.*, 2002) e, para entender a realidade atual, é necessário compreender a transição nutricional. Ela é

caracterizada por mudanças nos hábitos alimentares da população e que, com a evolução da tecnologia na indústria, as preparações culinárias se tornaram menos nutritivas e mais práticas (*fast foods*), contribuindo para a prevalência de obesidade e suas doenças relacionadas (SOARES *et al.*, 2013).

O estado nutricional de obesidade também é influenciado pelo sexo, renda, escolaridade, ambiente (BRASIL, 2017), estilo de vida, fatores emocionais e comportamentais (ABESO, 2009).

De acordo com Hidalgo *et al.* (2016), o excesso de peso pode acontecer devido aos aspectos do trabalho, como jornadas exorbitantes, exposição a ambientes êmulos e sobrecarga na função realizada, podendo refletir no aumento do índice de obesidade na classe trabalhadora.

Portanto, o presente trabalho tem como objetivo avaliar o estado nutricional, estilo de vida e a capacidade laboral em professores de um centro municipal de educação infantil de Várzea Grande (MT).

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

A presente pesquisa tratou-se de um estudo descritivo de corte transversal, com abordagem quantitativa, realizada na cidade de Várzea Grande (MT). A população foi formada por 19 servidores públicos, efetivos na função de professor, do sexo feminino, com idade superior a 18 anos, lotados em um centro municipal de educação infantil. Não participaram da pesquisa idosos, indivíduos menores de 18 anos e/ou que não faziam parte do quadro de professores efetivos do local.

A amostra foi escolhida por conveniência e a participação na pesquisa foi consentida por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O presente estudo faz parte da pesquisa “Estado nutricional e capacidade laborativa em servidores públicos”, realizada em Mato Grosso, em 2020, aprovada pelo comitê de ética em pesquisa (parecer nº 3.557.621 – 05 de setembro de 2019).

A coleta de dados foi realizada na própria escola, durante os intervalos de aulas dos professores. Foi aplicado o questionário em formato de entrevista, contemplando variáveis demográficas, socioeconômicas, antecedentes familiares, doenças crônicas não transmissíveis, hábitos alimentares, estado nutricional e estilo de vida, adaptado de Brasil (2015).

Para avaliação do estado nutricional, utilizou-se as variáveis antropométricas auto referidas pelos servidores (peso e altura), em seguida fez-se o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), -que posteriormente foi classificado segundo WHO (1995).

Foi aplicado também o questionário de Índice de Capacidade para o Trabalho – ICT, desenvolvido por Tuomi *et al.* (2005), validado por Martinez *et al.* (2009), que leva em consideração as demandas físicas e mentais, estado de saúde e capacidade de trabalho. O ICT global corresponde a um escore que varia de 7 (pior índice) a 49 (melhor índice), que tem sido categorizado em quatro níveis: baixo (7-27), moderado (28-36), bom (37-43) e ótimo (44-49).

Os dados obtidos para investigação foram digitados usando o programa Excel, versão 2010. Para análise das variáveis, foram utilizadas ferramentas da estatística descritiva e analítica. As variáveis quantitativas foram descritas por meio de medidas de tendência central (média) e de dispersão e variabilidade (desvio padrão). Para testar hipótese de associação entre as variáveis, foi utilizado o teste do Qui-Quadrado adotando como significante valores de  $p < 0,05$ .

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Considerando as variáveis sociodemográficas, participaram da pesquisa 19 professores, sendo todos do sexo feminino (100%). Uma maior incidência das mulheres na profissão de educadora também foi observada no estudo de Amorim *et al.* (2017) que investigou fadiga ocupacional e índice de capacidade para o trabalho de professores universitários. A idade média das participantes foi de 36,9 anos, variando de 21 a 62 anos. Quase metade das entrevistadas eram solteiras e mais da metade tinha filho, conforme descrito na tabela 1.

**Tabela 1.** Estado civil, filhos e número de filhos professores de um centro municipal de educação infantil, Várzea Grande – MT.

Variável	N	%
<b>Estado civil</b>		
Solteiro	9	47,4
Casado	7	36,8
Divorciado	2	10,5
Viúvo	1	5,3
<b>Filho</b>		
Sim	11	57,9
Não	8	42,1
<b>Número de filhos</b>		
1	5	26,3
2	5	26,3
3	1	5,3

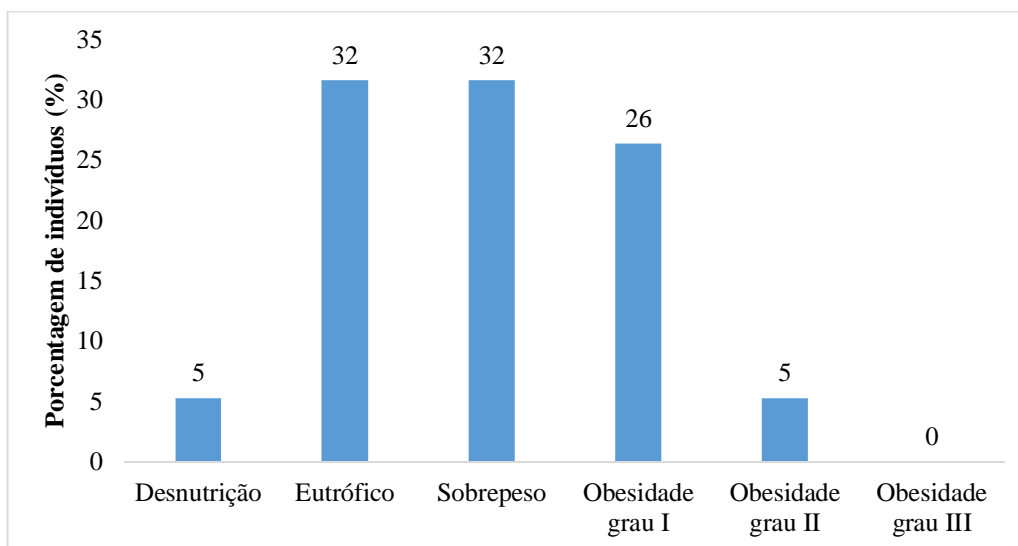
Referente a renda familiar, a maior parte das participantes recebia de 1 a 2 salários mínimos (36,8%) e de 2 a 3 salários mínimos (42,1%). As demais recebiam de 3 a 5 salários mínimos (15,8%) e mais de 5 salários mínimos (5,3%). Os resultados encontrados retratam a realidade do local de acordo com a pesquisa feita pelo IBGE (2018) sobre o salário médio mensal dos trabalhadores formais, onde eles encontraram uma média de 2,4 salários mínimos, no município de Várzea Grande/MT.

A respeito dos dados antropométricos, a média de peso foi de  $68,6\text{kg} \pm 15,1\text{kg}$ . A média de altura foi de  $1,59\text{m} \pm 0,05\text{m}$ . A maior parte das entrevistadas apresentaram eutrofia (32%) e sobrepeso (32%) (Figura 1). Os dados encontrados foram auto referidos e segundo Coqueiro *et al.* (2009) é um método considerado confiável em populações adultas para avaliar e monitorar o estado nutricional.

Gomes *et al.* (2018) encontrou resultados semelhantes com relação ao estado nutricional em 55 servidores adultos e reforçou que o Índice de Massa Corporal (IMC) é considerado um marcador universal para diagnóstico de estado nutricional, com custo consideravelmente baixo utilizando apenas o peso e a altura como variáveis.

Segundo Freitas *et al.* (2016), no Brasil, o excesso de peso e obesidade estão relacionados com o aumento do número de mortes através de doenças que afetam o sistema cardiovascular, como o diabetes mellitus. O mesmo autor ainda reforça que indivíduos que apresentam esses estados nutricionais podem se ausentar do ambiente de trabalho por conta de doenças, prejudicando assim a produção.

**Figura 1.** Índice de Massa Corporal (IMC) em professores de um centro municipal de educação infantil, Várzea Grande – MT.





A respeito dos hábitos alimentares (Tabela 2), 63,2% relataram fazer refeições assistindo TV ou mexendo no celular/computador. Segundo Maia *et al.* (2016) o hábito de assistir televisão por períodos prolongados pode encorajar o consumo alimentar desatento e exacerbado, o que pode refletir no estado nutricional.

Observou-se que 15,8% adicionam sal na comida depois de pronta, ou seja, no prato. O consumo elevado de sal é um fator de risco para a aparição de algumas doenças crônicas não transmissíveis – DCNTs como a hipertensão arterial (SOUZA *et al.*, 2018). Segundo World Health Organization – WHO (2012) a ingestão de sal deve ser de até 5g/dia, afim de reduzir o risco de algumas DCNTs.

Além disso, 10,5% costumam trocar refeições principais (almoço e/ou jantar) por lanches. Essa atitude pode acontecer pela busca de praticidade e rapidez, porém, esses lanches trazem consigo, na maioria das vezes, características pouco nutritivas e calóricas (MULLER, 2016). 68,4% relataram que, ao comer, retiram pele do frango e gordura das carnes, o que pode favorecer a redução de consumo de lipídeos, principalmente colesterol (SCHERR & RIBEIRO, 2013).

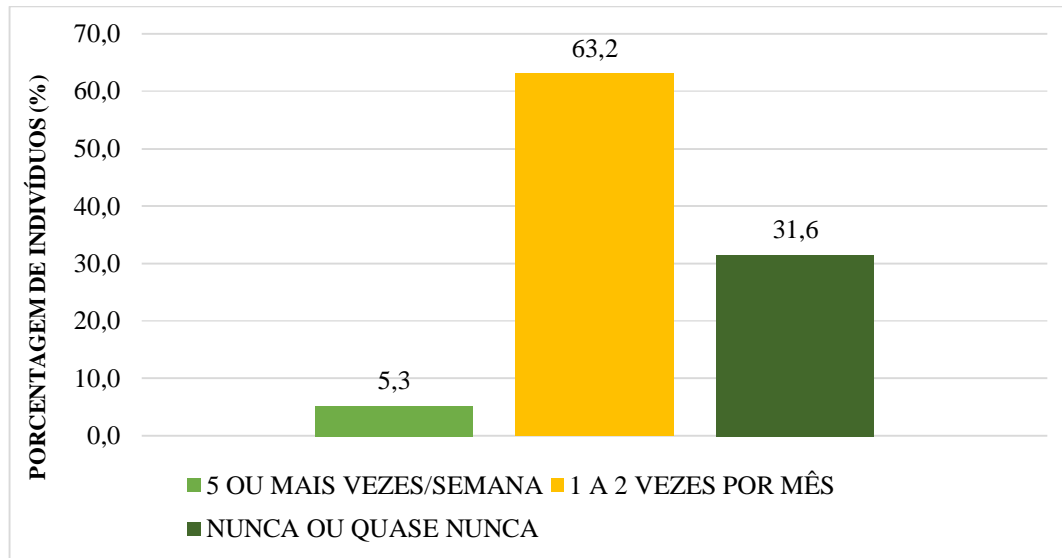
**Tabela 2.** Hábitos alimentares de professores de um centro municipal de educação infantil, Várzea Grande – MT.

Variável	N	%
<b>Faz refeição assistindo TV ou mexendo no celular/computador</b>		
Sim	12	63,2
Não	7	36,8
<b>Troca refeições principais por lanches</b>		
Sim, sempre	2	10,5
Sim, às vezes	10	52,6
Não	7	36,8
<b>Retira gordura/pele de frango e carnes</b>		
Sim	13	68,4
Não	6	31,6
Não consome carne ou frango	0	0
<b>Adiciona sal na comida pronta (no prato)</b>		
Sim	3	15,8
Não	16	84,2

A figura 2 retrata a frequência do consumo de lanches do tipo *fast food* onde 5,3% relataram consumir 5 ou mais vezes por semana, 63,2% relataram consumir 1 a 2 vezes por mês, e 31,6% nunca ou quase nunca. Gomes & Valente (2018) estudaram uma população com idade entre 20 e 60 anos, em sua maioria do sexo feminino e encontraram características de

restrição cognitiva e obesidade em indivíduos que tem o hábito de consumir *fast food* uma vez por dia. Portanto, com relação às características de restrição cognitiva e obesidade pelo consumo de *fast food*, a amostra da presente pesquisa está sob proteção.

**Figura 2.** Frequência do consumo de lanches do tipo *fast food* em professores de um centro municipal de educação infantil, Várzea Grande – MT.



Sobre o hábito de adoçar bebidas, a maior parte das participantes (89,5%) relatou utilizar açúcar cristal. O restante (10,5%) costuma utilizar adoçantes artificiais. O consumo aumentado de açúcares interfere na qualidade nutricional da alimentação, pois gera energia sem nutrientes específicos e, a recomendação é que a ingestão diária de açúcares não ultrapasse 5% do valor energético total, encorajando também a sua redução (OMS, 2015).

A tabela 3 demonstra os dados referente ao local em que realizam as refeições. A maioria faz desjejum e lanche da manhã em casa. Isso pode ocorrer pelo turno de trabalho das entrevistadas, que em sua maioria trabalhava no período vespertino. Almoço e lanche da tarde são realizados em maioria na escola. Todas as entrevistadas realizam a o jantar em casa (100%). A respeito da ceia, 68,4% não realizam.

**Tabela 3.** Local de realização das refeições de servidores públicos de um centro municipal de educação infantil, Várzea Grande – MT.

<b>Local das refeições</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Café da manhã</b>		
Em casa	12	63,2
Escola	4	21,1
Outro local	1	5
Não realiza	2	10,5
<b>Lanche da manhã</b>		
Em casa	12	63,2
Escola	5	26,3
Outro local	1	5,3
Não realiza	1	5,3
<b>Almoço</b>		
Em casa	5	26,3
Escola	9	47,4
Outro local	4	21,1
Não realiza	1	5,3
<b>Lanche da tarde</b>		
Em casa	5	26,3
Escola	9	47,4
Outro local	4	21,1
Não realiza	1	5,3
<b>Jantar</b>		
Em casa	19	100
<b>Ceia</b>		
Em casa	4	21,1
Outro local	2	10,5
Não realiza	13	68,4

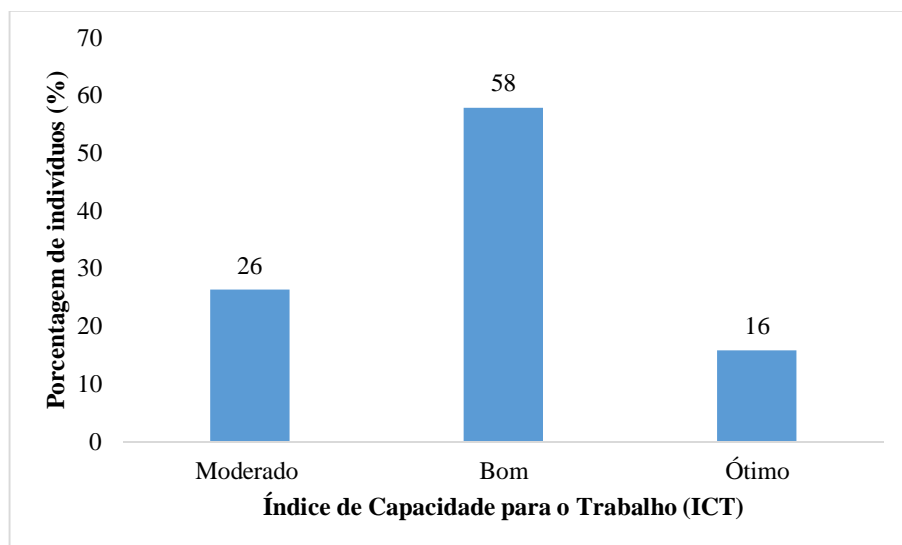
Okamura & Porto (2015) também encontraram resultados semelhantes ao avaliarem hábitos alimentares de 159 indivíduos que residem sozinhos, de ambos os sexos, onde a maioria dos entrevistados realizava o café da manhã em casa e no trabalho.

Bandoni *et al.* (2013) avaliou 815 trabalhadores na cidade de São Paulo e encontrou que as refeições realizadas no local de trabalho apresentavam menor densidade energética, maior quantidade de fibras e hortaliças, frutas e leguminosas quando comparadas às refeições realizadas em domicílio. No mesmo estudo observou-se também que as refeições realizadas em restaurantes comerciais resultaram em um maior consumo de açúcares, doces, óleos e gorduras quando comparadas àquelas realizadas em domicílio. Isso pode ter ocorrido pela oferta alimentar de cada local. Dentro da empresa, podem ter oferecido um buffet mais

saudável, e nos restaurantes não, o que pode ter influenciado o consumo de determinados alimentos.

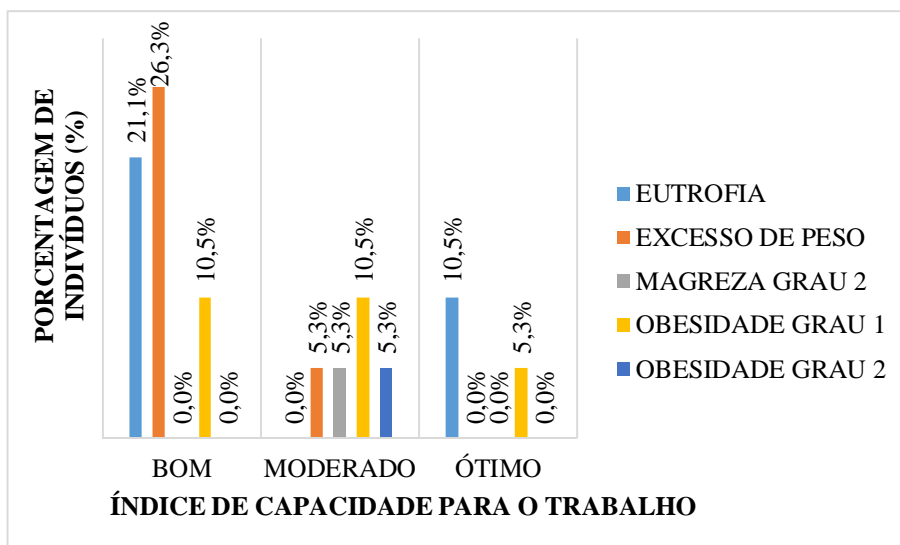
Com relação ao Índice de Capacidade para o Trabalho (ICT), a partir do questionário aplicado, verificou-se que mais da metade das entrevistadas apresentaram ICT categorizado como bom (58%) (Figura 3). No entanto, cada sala contava com 2 ou 3 profissionais, podendo assim causar uma redução na sobrecarga laboral através da divisão de tarefas (GOMES, 2019). Os resultados encontrados se assemelham aos de Cardoso *et al.* (2017) que observou 120 professores de uma instituição pública e de escolas municipais de ensino fundamental II onde quase 70% da amostra obteve boa e ótima capacidade para o trabalho, sendo 48,3% e 20% respectivamente.

**Figura 3.** Índice de capacidade de trabalho (ICT) em professores de um centro municipal de educação infantil, Várzea Grande – MT.



A figura 4 demonstra o estado nutricional obtido através do Índice de Massa Corporal (IMC) e a associação com o Índice de Capacidade para o Trabalho (ICT). Dentre as entrevistadas que foram categorizadas como ICT bom, 21,1% apresentavam estado nutricional eutrófico. A respeito das entrevistadas com ICT moderado, 10,5% apresentavam obesidade grau 1. As que tiveram ICT classificado como ótimo, 10,5% apresentavam estado nutricional de eutrofia e 5,3% obesidade grau 1. Entretanto, não houve diferença estatística entre as variáveis, sugerindo que o estado nutricional da amostra não repercutiu na sua capacidade para o trabalho.

**Figura 4.** Associação entre o Estado Nutricional e Índice de Capacidade de Trabalho (ICT) em professores de um centro municipal de educação infantil, Várzea Grande – MT.



Segundo Alcantara *et al.* (2019) as exigências de cada trabalho podem repercutir no estado de saúde e na capacidade de trabalho de cada indivíduo, sendo assim, quando as características do trabalho exigem além de suas capacidades físicas ou cognitivas, podem-se ocasionar respostas negativas como depleção da saúde em geral e a perda da capacidade laborativa.

## CONCLUSÃO

Observou-se na amostra estudada que não houve diferença estatística entre o estado nutricional e índice de capacidade para o trabalho, visto que a sobrecarga de trabalho pode ser

dividida entre as servidoras, já que cada sala contava com 2 ou 3 profissionais. Acredita-se que um novo estudo com amostra maior poderia demonstrar associação entre essas variáveis.

O hábito de ingerir alimentos assistindo TV ou usando o celular pode estar associado ao estado nutricional, visto que esses meios eletrônicos tiram a atenção da quantidade de alimento ingerido.

Além disso, com a finalidade de possivelmente contribuir na justificativa dos dados encontrados, mais variáveis poderiam ter sido adicionadas ao questionário sociodemográfico e de estilo de vida, como meio de locomoção para o trabalho, grau de escolaridade, prática de exercício físico e hábito de fumar.

## REFERÊNCIAS

ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica.

Diretrizes brasileiras de obesidade 2009/2010/ABESO - **Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica**. 3ed. Itapevi, SP: Farmacêutica, 2009.

ALCANTARA, M. A. de *et al.* Determinantes de capacidade para o trabalho no cenário da Educação Básica do Brasil: Estudo Educatel, 2016. **Cad. Saúde Pública** [*s. l.*], v. 35, n. 1. 2019.

AMORIM, S. T. et al. Influência da Fadiga Ocupacional na Capacidade para o Trabalho de Professores Universitários. **Ciencia & trabajo**, [*s. l.*], v. 19, n. 59, p. 86–90, 2017.

BANDONI, D. H. *et al.* Alimentação dentro ou fora do domicílio: análise da qualidade da refeição segundo o local de realização. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 6, n. 26, p. 625-632, nov./dez., 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Orientações para avaliação de marcadores de consumo alimentar na atenção básica, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico, 2017.

CARDOSO, A. W. M. *et al.* Avaliação da capacidade para o trabalho em docentes. **REBRAS**. v. 1, n. 1, p.01-06. 2017. Disponível em:

<https://periodicos.ifpb.edu.br/index.php/rebrast/article/download/1554/766>. Acesso em: 15 jun. 2020.

COQUEIRO, S. R. *et al.* Medidas auto-referidas são válidas para avaliação do estado nutricional na população brasileira? **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. v. 1, n. 11, p. 113-119. 2009.

DA COSTA, C. S. N. *et al.* Capacidade para o trabalho e qualidade de vida de trabalhadores industriais. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, [s. l.], v. 17, n. 9, p. 1635–1642, 2012.

GARCIA, R. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**. Campinas, v. 16, n. 4, p. 483-92, 2003.

GOMES, A. M.; VALENTE, F. X. Perfil de frequentadores de uma rede de fast-food do Município de Viçosa – MG. **Revista Científica Univiçosa, Viçosa – MG**. v. 10, n. 1, jan/dez. 2018.

GOMES, M. J. F. Aspectos quantitativos da diversidade e da sobrecarga docente no IFRN campus Natal - cidade alta. **Revista Temas em Educação**, João Pessoa, Brasil, v. 28, n.2, p. 2-23, maio/ago 2019.

GOMES, M. K. S. *et al.* Excesso de peso e risco cardiometabólico em servidores atendidos pelo programa institucional “ufma saudável”. **Rev. Pesq. Saúde**. v. 1, n. 19, p. 07-12, jan-abr. 2018.

Disponível

em:

<http://www.periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/revistahuufma/article/view/9454>. Acesso em: 15 jun. 2020.

GUEDES, P. D. *et al.* Atividade física habitual e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes. **Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília**. v. 10, n. 1, p. 13-21. 2002.

HIDALGO, K. D. *et al.* Health promoting practices and personal lifestyle behaviors of Brazilian health professionals. **BMC Public Health**, [s. l.], v. 16, n. 1, p. 1-10, 2016.

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Trabalho e Rendimento**. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/mt/varzea-grande/panorama>. Acesso em: 02 jul. 2020.

MAIA, E. G. *et al.* Hábito de assistir à televisão e sua relação com a alimentação: resultados do período de 2006 a 2014 em capitais brasileiras. **Cadernos de Saúde Pública**, [s.l.], v. 32, n. 9, 2016.

MARTINEZ, M.; LATORRE, M.; FISCHER, F. Validade e confiabilidade da versão brasileira do Índice de Capacidade para o Trabalho. **Revista de Saúde Pública**. v. 43, n. 3, p. 525-32, 2009.

MULLER, D. **Qualidade nutricional de lanches fast-food tipo x-salada comercializados no município de Francisco Beltrão-PR**. Trabalho de Conclusão de Curso - Universidade Tecnológica Federal do Paraná - Campus Francisco Beltrão, 2016.

OKAMURA, A. B.; PORTO, E. B. **Avaliação dos hábitos alimentares de indivíduos que residem sozinhos**. Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. **Diretriz: ingestão de açúcares por adultos e crianças [recurso eletrônico]**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2015.

RODRIGUES, D. D. M., *et al.* Capacity index for work and the nursing team. **Journal of Nursing UFPE on line**, [s.l.], v. 13, p. 1-11, junho, 2019.

SCHERR, C.; RIBEIRO, J. P. Influência do modo de preparo de alimentos na prevenção da aterosclerose. **Rev. Assoc. Med. Bras.** v. 59, n. 2, p. 148-154. 2013. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-42302013000200014&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-42302013000200014&script=sci_abstract&tlng=pt). Acesso em: 14 jun. 2020.

SOARES, L. R., *et al.* A transição da desnutrição para obesidade. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research**. v.5, n.1, p. 64-68, 2013.

SOUZA, J. P. D. *et al.* Consumo de sal em restaurante universitário de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. **Nutr. clín. diet. hosp.** v. 38, n. 1, p. 32-35. 2018.

TUOMI, K., *et al.* **Índice de capacidade para o trabalho.** São Carlos: EduFSCar, 2005.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Guideline: Sodium intake for adults and children** [internet]. Genebra: World Health Organization, 2012. Disponível em: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77985/9789241504836\\_eng.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77985/9789241504836_eng.pdf?sequence=1). Acesso em: 14 jun. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Physical status: the use and interpretation of anthropometry.** Geneva: WHO, 1995. Disponível em: [https://www.who.int/childgrowth/publications/physical\\_status/en/#:~:text=Report%20of%20a%20WHO%20Expert%20Committee&text=Anthropometry%20provides%20the%20single%20most,predicts%20performance%2C%20health%20and%20survival](https://www.who.int/childgrowth/publications/physical_status/en/#:~:text=Report%20of%20a%20WHO%20Expert%20Committee&text=Anthropometry%20provides%20the%20single%20most,predicts%20performance%2C%20health%20and%20survival). Acesso em: 02 jul. 2020.