

Conhecimento nutricional, estado nutricional e risco metabólico em caminhoneiros que trafegam na BR 116 do Sudoeste da Bahia

Nutritional knowledge, nutritional status and metabolic risk in truck drivers who travel on BR 116 in Southwest Bahia

Conocimientos nutricionales, estado nutricional y riesgo metabólico en camioneros que transitan por la BR 116 en el Sudoeste de Bahía

Alane Jesus de Brito¹, Elaine Martins Pinto Cayres², Clara Oliveira Lelis³, Maria da Conceição Quirino dos Santos⁴, Sérgio Donha Yarid⁵

Como citar esse artigo. Brito AJ. Cayres EMP. Lelis CO. Santos MCQ. Yarid SD. Conhecimento nutricional, estado nutricional e risco metabólico em caminhoneiros que trafegam na BR 116 do Sudoeste da Bahia. Rev Pró-UniversUS. 2024; 15(3):43-50.



Resumo

Objetivo: investigar o conhecimento nutricional, bem como avaliar o estado nutricional e o risco metabólico de caminhoneiros que trafegam na BR 116. **Métodos:** trata-se de um estudo do tipo descritivo, transversal e quantitativo, realizado no mês de setembro de 2023 com 84 caminhoneiros brasileiros do gênero masculino, maiores de 18 anos. A coleta de dados ocorreu no espaço da fiscalizadora da Polícia Rodoviária Federal (PRF) na BR 116, entre as cidades de Jequié e Vitória da Conquista. **Resultados:** a amostra foi composta por 84 caminhoneiros, sendo 100% (n=84) do gênero masculino. A idade foi de 23 a 49 anos. O fato de haver uma significância na resposta “não sei” em alguns quesitos, chamou atenção, apesar do público avaliado possuir 46% de indivíduos com Ensino Médio completo, demonstrou insuficiente conhecimento sobre o que seja fibras. **Conclusão:** o estudo evidencia um grande número de caminhoneiros acima do peso e com risco elevado para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, dislipidemias e diabetes, apontando como fatores impactantes a ergonomia, sedentarismo e hábitos alimentares irregulares e não saudáveis, fortemente associados ao estilo de vida característico da profissão.

Palavras-chave: Avaliação Nutricional; Avaliação da Pesquisa em Saúde; Nutrição dos Grupos Vulneráveis; Caminhoneiros; Equivalente Metabólico.

Abstract

Objective: to investigate nutritional knowledge, as well as to evaluate the nutritional status and metabolic risk of truck drivers who travel on BR 116. **Methods:** this is a descriptive, cross-sectional and quantitative study, carried out in September 2023 with 84 Brazilian male truck drivers, over 18 years of age. Data collection took place in the Federal Highway Police (PRF) inspection space on BR 116, between the cities of Jequié and Vitória da Conquista. **Results:** the sample consisted of 84 truck drivers, 100% (n=84) of whom were male. The age was from 23 to 49 years. The fact that there is a significance in the answer “I don’t know” in some questions drew attention, despite the fact that the evaluated public has 46% of individuals with complete high school, demonstrated insufficient knowledge about what fiber is. **Conclusion:** the study shows a large number of overweight truck drivers at high risk for the development of cardiovascular diseases, dyslipidemias and diabetes, pointing out as impacting factors ergonomics, sedentary lifestyle and irregular and unhealthy eating habits, strongly associated with the lifestyle characteristic of the profession.

Key words: Nutritional Assessment; Health Research Evaluation; Nutrition of Vulnerable Groups; Truckers; Metabolic Equivalent.

Resumen

Objetivo: investigar el conocimiento nutricional, así como evaluar el estado nutricional y el riesgo metabólico de los camioneros que transitan por la BR 116. **Métodos:** se trata de un estudio descriptivo, transversal y cuantitativo, realizado en septiembre de 2023 con 84 camioneros brasileños, hombres mayores de 18 años. La recolección de datos se realizó en el espacio de inspección de la Policía Federal de Carreteras (PRF) en la BR 116, entre las ciudades de Jequié y Vitória da Conquista. **Resultados:** la muestra estuvo constituida por 84 camioneros, de los cuales el 100% (n=84) eran hombres. La edad era de 23 a 49 años. El hecho de que exista una significación en la respuesta “no sé” en algunas preguntas, llamó la atención, a pesar de que el público evaluado tenía un 46% de individuos con estudios secundarios completos, demostró un conocimiento insuficiente sobre qué son las fibras. **Conclusión:** el estudio muestra un gran número de camioneros con sobrepeso y alto riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, dislipidemias y diabetes, señalando como factores de impacto la ergonomía, el sedentarismo y los hábitos alimenticios irregulares y poco saludables, fuertemente asociados al estilo de vida característico de la profesión.

Palabras clave: Evaluación Nutricional; Evaluación de la Investigación en Salud; Nutrición de Grupos Vulnerables; Camioneros; Equivalente metabólico.

Afiliação dos autores:

¹Nutricionista. Especialista em Segurança, qualidade e gestão em alimentação para coletividade pela Estácio de Sá. Docente UNEX-Jequié. Membro do NUBE/PPGES/UESB. E-mail: alanejbrito@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0842-4911>. ²Nutricionista. Mestranda em Ciências da Saúde PPGES da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Membro do NUB/PPGES/UESB. E-mail: nutri.elaine.martins@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-6654-3503>. ³Graduanda em Enfermagem, pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Bolsista de Iniciação Científica FAPESB. Membro do NUBE/PPGES/UESB. E-mail: lelisoelara@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-4885-2477>. ⁴Enfermeira. Doutora em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia/UESB, Jequié-BA, Brasil. Membro do NUBE/PPGES/UESB/BA. Docente Adjunto I da Universidade de Vassouras/Saquarema/RJ. E-mail: conceicaoquirino@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0962-7857>. ⁵Odontólogo. Doutor. Docente Adjunto DE da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. Jequié, Bahia/Brasil. Coordenador do Programa de Pós-graduação em Enfermagem e Saúde/PPGES/UESB. Líder do NUBE/PPGES/UESB/Jequié/BA/Brasil. E-mail: yarid@uesb.edu.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6447-0453>.

* E-mail de correspondência: alanejbrito@gmail.com

Recebido em: 01/08/24 Aceito em: 09/10/24

Introdução

Os caminhoneiros que trafegam na BR-116, no sudoeste da Bahia, desempenham um papel fundamental no transporte de mercadorias pelo país. No entanto, essa profissão frequentemente envolve longas jornadas de trabalho e uma rotina de viagens extenuante que pode ter impactos significativos no conhecimento nutricional, estado nutricional e risco metabólico desses profissionais¹.

O conhecimento nutricional é um aspecto vital da saúde, pois influencia diretamente as escolhas alimentares. Para os caminhoneiros que passam longas horas nas estradas, o acesso a opções de refeições saudáveis pode ser limitado. Muitos dependem de lanchonetes e postos de gasolina em que as opções nem sempre são as mais nutritivas. Portanto, a educação nutricional desempenha um papel crucial na promoção de escolhas alimentares mais equilibradas e saudáveis².

O estado nutricional dos caminhoneiros culmina em outra preocupação, considerando a natureza sedentária da profissão, com horas prolongadas de condução, que podem levar ao ganho de peso e à obesidade, aumentando o risco de doenças relacionadas à má alimentação, como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares. Além desses fatores, a falta de atividade física adequada durante as viagens de igual forma, contribui para o aumento desses problemas³.

Concomitante a isso, a rotina desses profissionais acarreta no risco metabólico, devido a exposição a uma dieta pobre, associada ao estresse e à falta de sono, fatores comuns entre os caminhoneiros. Assim, a falta de acesso a opções de refeições saudáveis (nas estradas), juntamente com a dependência de fast food e alimentos processados, o consumo frequente de alimentos ricos em gorduras saturadas, açúcares refinados e sódio pode contribuir para o ganho de peso, obesidade e, conseqüentemente, aumentar os riscos de doenças metabólicas e outras comorbidades¹.

As doenças metabólicas como diabetes tipo 2, hipertensão arterial e dislipidemia estão diretamente relacionadas à má alimentação e ao estilo de vida sedentário. Caminhoneiros, devido à sua profissão, estão propícios a desenvolver essas condições. A obesidade, por exemplo, é um fator de risco importante para o diabetes, pois afeta a sensibilidade à insulina³. Além disso, a falta de sono adequado e o estresse frequentemente associados ao trabalho dos caminhoneiros também agravam os riscos de doenças metabólicas. O sono insuficiente afeta o metabolismo e a regulação do apetite, enquanto o estresse crônico pode levar a escolhas alimentares menos saudáveis.

Para mitigar esses riscos, é crucial promover a conscientização sobre a importância da nutrição e do estilo de vida saudável entre os caminhoneiros, por meio

da implementação de programas de educação nutricional. Programas de educação nutricional direcionados a essa população podem fornecer informações sobre escolhas alimentares mais saudáveis, bem como adaptar suas dietas às demandas de sua profissão.

Ademais, é essencial promover opções de refeições mais saudáveis em postos de gasolina e lanchonetes ao longo da estrada¹. Logo, a nutrição e os riscos de doenças metabólicas entre os caminhoneiros estão interligados devido à natureza desafiadora de sua profissão, promover escolhas alimentares saudáveis, conscientização sobre a importância da saúde metabólica e a criação de opções de refeições mais saudáveis nas estradas são passos cruciais para melhorar a qualidade de vida e a saúde desses profissionais essenciais.

Portanto, diante ao exposto, o presente estudo tem como objetivo investigar o conhecimento nutricional, bem como avaliar o estado nutricional e o risco metabólico de caminhoneiros que trafegam na BR 116.

Metodologia

Trata-se de um estudo do tipo descritivo, transversal e quantitativo, realizado no mês de setembro de 2023 com 84 caminhoneiros brasileiros do gênero masculino, maiores de 18 anos. A coleta de dados ocorreu no espaço da fiscalizadora da Polícia Rodoviária Federal (PRF) na BR 116, entre as cidades de Jequié e Vitória da Conquista.

A pesquisa é resultante do Projeto de Pesquisa e Extensão Saúde na BR vinculado ao Núcleo de estudos em Bioética e Espiritualidade (NUBE) que faz parte do programa de Pós-graduação em Enfermagem e Saúde (PPGES) da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). O projeto tem parceria com a PRF e a concessionária Via Bahia, sendo executadas ações anuais na semana do caminhoneiro em parcerias com os referidos órgãos. O evento é composto de stands que fazem atendimentos em vigilância em Saúde: Nutrição, Medicina, Enfermagem, Odontologia, Fisioterapia, Educação Física, Psicologia, Farmácia, Direito, e, Espiritualidade.

Em conformidade com as resoluções 466/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS)^{4,5}, respeitando os preceitos éticos e legais das pesquisas envolvendo seres humanos, o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, sob o parecer nº 2.852.175.

No processo de aplicação dos métodos avaliativos, foram utilizados vários tipos de processos de aferições, seguido da utilização do questionário. Sendo assim, para realização da aferição da altura utilizou-se o estadiômetro portátil ES-2040 da Sanny®, estando o indivíduo descalço posicionado de frente para o pesquisador, com o peso distribuído em ambos os pés,

a cabeça no plano de Frankfurt, calcanhar, panturrilhas, nádegas, costas e a parte posterior da cabeça encostada na parede. Já para o peso corporal, foi aferido através da balança Multilaser®, com capacidade de até 150 kg, devidamente calibrada com o indivíduo em posição ortostática. Já na circunferência do braço, utilizou-se a trena Sanny®, com capacidade para até 150 cm, sendo medida do ponto médio olécrano e o acrômio.

Em sequência, para avaliar o risco metabólico, utilizou-se a aferição da circunferência da cintura, foi utilizado a trena Sanny®, com capacidade para até 150 cm, respectivamente no ponto médio entre a última costela e a crista ilíaca e no perímetro sobre a cicatriz umbilical. Os caminhoneiros foram classificados de acordo com os pontos de cortes propostos pelo World Health Organization⁶, valores <18,5 kg/m² correspondem baixo peso; entre 18,5 e 24,9 kg/m² peso normal; entre 25 e 29,9 kg/m², sobrepeso; entre 30 e 34,9 kg/m², obesidade grau I; entre 35 e 39,9 kg/m², obesidade grau II; entre 40 e 44,9 kg/m², obesidade grau III.

Por fim, para avaliar o conhecimento nutricional foi aplicado o Questionário Escala de Conhecimento Nutricional criada pela National Health Interview Survey Cancer Epidemiology, e validada para o Brasil⁷, com o objetivo de verificar se o conhecimento nutricional sobre a prevenção do câncer está correlacionado com as práticas alimentares que realmente podem prevenir a doença. Esse instrumento consiste em uma escala composta por um total de 12 perguntas: quatro sobre a relação entre dieta e doença, sendo uma questão aberta em que os entrevistados devem citar ao menos 3 doenças relacionadas ao que as pessoas comem ou bebem; sete sobre fibras e lipídios nos alimentos; e uma sobre a quantidade de frutas e hortaliças que uma pessoa deve consumir por dia, também aberta. Cada resposta correta equivale a 1 ponto. Os pontos devem ser somados para perfazer a pontuação final. Após a somatória é feita a classificação do conhecimento em que 0 a 6 pontos é considerado baixo conhecimento; 7 a 10 conhecimentos moderado e maior que 10 como alto conhecimento.

Os dados obtidos foram criteriosamente descritos e analisados a partir da elaboração de banco de dados no programa Microsoft Excel®, em processo de dupla digitação para evitar inconsistências. Quanto às variáveis foram calculadas a média e o desvio padrão.

A participação dos caminhoneiros foi de forma voluntária, após ter sido explicado sobre a pesquisa e após assinarem o termo de consentimento livre e esclarecido, sendo-lhes também livre a opção de abandoná-la quando desejassem, não sendo divulgada a identidade do participante.

Resultados

A amostra foi composta por 84 caminhoneiros, sendo 100% (n=84) do gênero masculino. A idade foi de 23 a 49 anos. Quanto à escolaridade a maior prevalência é de pessoas com ensino médio completo e Superior Incompleto 39% (n=46), seguido de Elementar completo e Fund. Incompleto 22% (n=26). Sobre faixa etária que os caminhoneiros iniciaram na atividade declararam que 11 a 45 anos. Referente a renda, 37% (n=31) possui renda entre R\$1000 - R\$2800, sendo entre menos que um salário-mínimo há dois salários-mínimos. Quanto à carga horária de trabalho, a prevalência foi de 64%

Tabela 1. Caracterização dos caminhoneiros (n=84). Jequié-BA, Brasil. 2024.

<i>VARIÁVEIS</i>	N	%
Sexo		
Masculino	84	100%
Idade		
23 a 39	34	40%
40 a 59	46	55%
Acima de 60 anos	4	5%
Escolaridade		
Elementar Incompleto	3	4%
Elementar completo e Fund. Incompleto	22	26%
Fundamental completo e Ens. Med. Incompleto	20	24%
E.M completo e Sup. Incompleto	39	46%
Idade que começou a profissão de serviço		
11 a 29	68	81%
30 a 45	16	19%
Renda		
R\$ 1000 -R\$ 2800	27	32%
R\$ 3000 – R\$ 4888	26	31%
R\$ 3000 – R\$ 4888	31	37%
CH trabalho semanal		
09 a 44	30	36%
Acima 45	54	64%

Fonte. dados gerados na pesquisa.

de caminhoneiros que possuem jornada acima de 45h semanais.

A média de altura dos pacientes foi de 1.71 metros (± 0,06), sobre o peso a média foi de 87,14 (± 18,16). Quanto o índice massa corporal (IMC) apresentou média de 29,52 (±5,76) kg/m², a circunferência da cintura 95,57 (±12,54) cm, a circunferência da panturrilha 38,02 (±3,26), circunferência do braço apresentou média de 41,26 (±3,75).

Tabela 2. Médias e desvios padrão das variáveis antropométricas dos caminhoneiros (n=84). Saúde na BR-Jequié, BA, Brasil. 2022.

VARIÁVEIS	MÉDIA ± DP	± DP
PESO	87,14880952	18,16770745
ALTURA	1,716869048	0,064396425
IMC	29,52188973	5,767541977
CB	41,26261905	3,754378751
CC	95,57619048	12,54711709
CP	38,0253012	3,269900827

Fonte. dados gerados na pesquisa.

Em relação a escala de conhecimento nutricional, é um instrumento que foi elaborado para testar se o conhecimento nutricional sobre prevenção voltada para o câncer e a intenção é verificar se se correlacionava com práticas alimentares que previna a doença. Segue a Tabela 3 que demonstra os resultados que na sua classificação designa Baixo (0-6) – Moderado (7-10) Alto (mais de 10).

Tabela 3. Escala de Conhecimento Nutricional.

BAIXO	48	57%
MODERADO	36	43%

Fonte. dados gerados na pesquisa.

Discussão

Em relação ao gênero, dos 84 profissionais avaliados, 100% foram do sexo masculino, resultado este, diferenciado de outra pesquisa que ao estudar mulheres caminhoneiras, que trafegam na região sul até a central do país identificou 50 mulheres com idades entre 21 e 67 anos, sendo que uma delas já possui 45 anos na atividade⁸. Isso se comprova também pelo resultado do censo IBGE⁹, que identificou apenas 2,81% são gênero feminino em detrimento de 97,19% do sexo masculino. Por fim, numa pesquisa realizada pelo Instituto Paulista de transporte de Cargas em São Paulo no ano de 2021 revelou aumento de cerca de 61% mulheres em cargos no setor de transporte rodoviário, apresentando dados de 32.094 admissões¹⁰.

A pauta mulheres ocupando vagas de motorista ainda tem gerado bastante discussão e incômodo aos homens e no âmbito da sociedade em geral. A inserção da mulher nesses espaços causou

relatos de divórcios, preconceito pelos homens, um assunto que necessita de esclarecimentos para melhor combate às desigualdades de gêneros, com foco em constituir espaços para uma sociedade mais justa¹¹.

Em relação à idade, a predominância foi de 23 a 45 anos com média de 42,73 e (± DP 10,71), houve maior relevância as idades de 40 a 59 correspondendo a (55%), foram identificados 11 homens jovens com idades entre 23-29 anos (13%) e para idosos uma pequena significativa com 4 profissionais com idade entre 61 -75 anos (5%), os seguintes resultados são semelhantes aos estudos de outros pesquisadores¹¹. Que observou idade entre 40-49 anos. Outra pesquisa, também encontrou em seus resultados, 91 caminhoneiros idades acima de 30 anos (75,3%)¹².

Quando perguntado sobre idade que começou na profissão, houve destaque para a idades entre 11- 29 anos com 68 homens (81%). Numa pesquisa realizada pela Confederação Nacional de Transportes ao avaliar o perfil dos caminhoneiros, quando perguntado sobre pontos positivos para trabalhar como motorista rodoviários, as respostas foram: financeiramente rentável, flexível, possibilidade de conhecer novas pessoas e lugares, autonomia, liberdade¹³.

Quando tratado sobre local de nascimento e residência os valores com maior relevância foram de 7 (80%), Vitória da conquista, houve empate com as cidades Jequié, Salvador e São Paulo com 5 (6%).

Sobre a escolaridade, foi possível observar com os dados levantados 39 (46%), Ensino Médio Completo. 22 (26%) Fundamental Incompleto. 20 (24%) Fundamental Completo. Resultados semelhantes foram identificados na pesquisa da CNT¹⁴ que identificou cerca de 27,7 Motorista autônomos e 34,4 motoristas de frotas possuindo Ensino Médio completo, apresentando também 19,9 e 21,9 Ensino Fundamental incompleto e 17,9 e 17,6 do Fundamental completo. Esse resultado reforça a grande importância no aspecto socioeconômico, que destaca a escolaridade como determinante importante para na questão de situação em saúde, visto que estudos¹⁵ têm demonstrado baixa escolaridade desse público sendo 22% de motoristas possuem ensino médio completo e 67% cursaram até ensino fundamental completo e apenas 2% possuem ensino superior, neste estudo não houve pontuação para motoristas

que curseem ensino superior.

Na avaliação do Estado Nutricional os resultados do Índice de massa corporal que determina se o peso corporal está adequado à altura do indivíduo, através da fórmula: $IMC = \text{Peso (em kg)} / \text{quadrado da estatura (m)}$, apresentados na Figura 1.

Sobrepeso 40(48%), Eutrofia 11 (13%), Obesidade Grau II 11(13%), Obesidade Grau I 19 (23%). A partir desses dados houve semelhanças em outro resultado que apresentou 43 % dos indivíduos com peso acima da normalidade. 30,92% com obesidade grau I e dos estudos¹³, que numa amostra 100 apresentou 45 % Sobrepeso e 21% Obesidade grau I.

Um dos fatores que contribuem para este estado nutricional observado é referente a ergonomia dos motoristas e pela carga horária árdua, como nesta pesquisa avaliada dos 84 avaliados 64% apresentam carga horária acima de 45h semanais. Com isso, por permanecer por tempo prolongado e não haver paradas, possibilitam a ocorrência de doenças.

O tema obesidade sem dúvidas é um assunto de grande relevância em trabalhos realizados com caminhoneiros, visto que se torna um grave problema saúde, sendo um acentuado fator de risco nesse público. Em vista disso, esses resultados só confirmam que esse público está mais suscetível a comorbidades. Dessa forma, existem certas desvantagens associadas ao sedentarismo, alimentação inadequada por horários irregulares e ambientes nas paradas inapropriadas para boa alimentação, além disso, a reduzida prática de atividade física^{16,17}.

Quando se tratando dos riscos metabólicos ao avaliar a circunferência da cintura dos motoristas identificamos 44 (52%) Muito Elevado e Eutrofia 40 (48%), resultados em igualdade também foram detectados no trabalho do pesquisador que ao avaliar 548 motoristas, identificaram 262 com valor acima da normalidade¹⁸.

A circunferência da cintura quando relacionado com o IMC permite confirmar associação para risco cardiovascular. Esse agravamento é estudado em populações que preconizam que 75% destes diagnósticos, possibilitam identificar aparecimento de diabetes e hipertensão que estão ligados diretamente a obesidade e denota que quanto maior o avanço da idade sem ocorrer a redução peso, maior a probabilidade de desenvolver novas doenças¹⁹.

Com relação aos outros indicadores antropométricos na avaliação da circunferência do braço quando comparado a referência de Frisancho²⁰. Apresentou 77 (92%) sobrepeso e Eutrofia 7 (8%), reafirmando o risco para comorbidades da amostra estudada, visto que essa medida circunferencial avalia a composição óssea, muscular e adiposa do braço. Na circunferência da Panturrilha que avalia a saúde muscular neste caso apresentou 100% Eutrofia²¹.

Referindo-se ao conhecimento da escala nutricional os resultados dos questionários dos 84 motoristas avaliados 48% apresentaram baixo conhecimento e 36% conhecimento moderado, nenhum participante alcançou a classificação de bom conhecimento nutricional. Como representado na Figura 2.

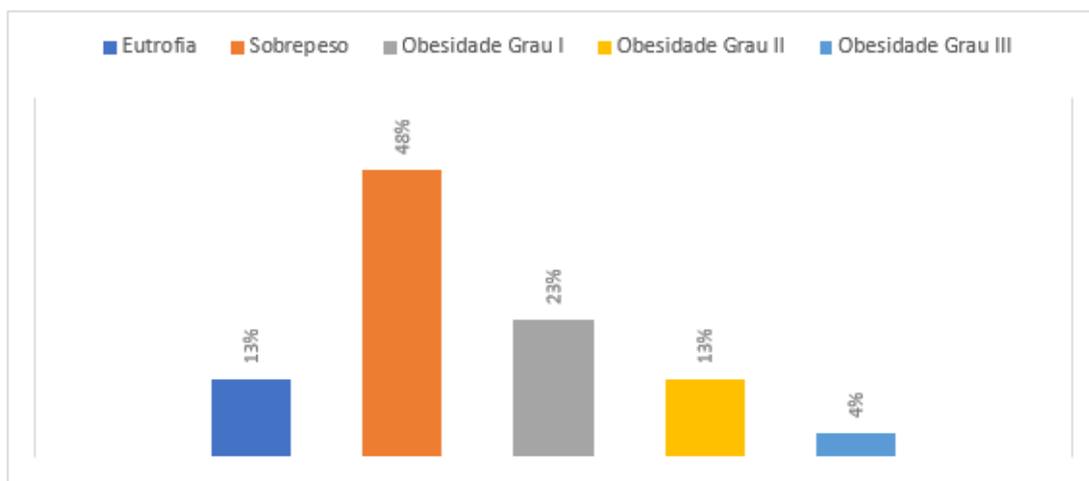


Figura 1. Índice de Massa Corporal (IMC) (n=84). Saúde na BR-Jequié, BA, Brasil. 2022.

Fonte. dados gerados pela pesquisa.

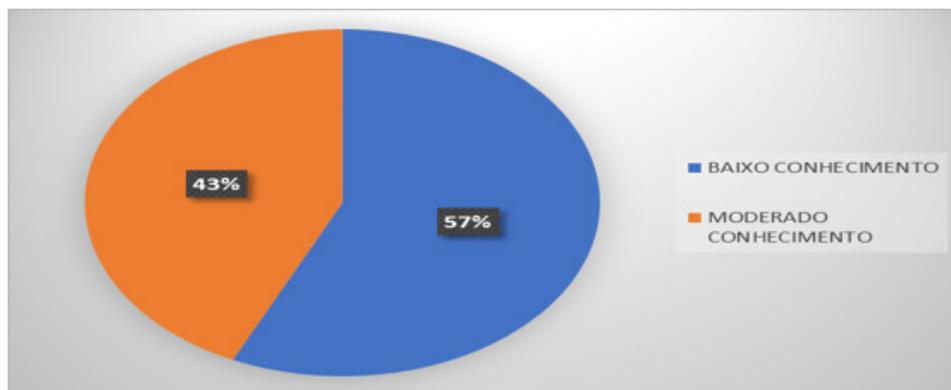


Figura 2. Classificação Conhecimento Escala Nutricional dos caminhoneiros (n=84). Jequié-BA, Brasil. 2024.

Fonte. dados gerados pela pesquisa.

Visto que nessa pesquisa foi confirmada que a população está em predisposição para risco metabólico, quando perguntado quais doenças podem estar relacionadas com o que as pessoas comem e bebem, 42 (50%) responderam que a diabetes é uma doença influenciada pela alimentação. A saber, a diabetes trata de uma doença que ocorre pela produção reduzida ou má absorção da insulina e seu aparecimento está diretamente ligado ao sobrepeso e hábitos alimentares inadequados, os estudos relatam que cerca de 90 da população possuem diabetes tipo 2 que é adquirida pelo estilo de vida²².

Em se tratando de macronutrientes foi perguntado sobre as fibras alimentares, e alguns alimentos que contêm fibras. Você já ouviu falar de fibras? 71(85%) responderam Sim e 11 (13%) Não. Em consequente, questionou o que contém mais fibras: 1 tigela de farelo de trigo ou 1 tigela de cereal matinal? E os resultados foram Farelo de trigo com 27 (32%). Entretanto, houve uma significância onde 20 (24%) responderam “não sei”.

Na questão seguinte perguntou o que contém mais fibras: 1 xícara de alface ou 1 xícara de cenouras? 56 (67%) optaram por cenouras acertando a questão, enquanto 12 (14%) responderam “não sei”

No último quesito, o que contém mais fibras: 1 xícara de espaguete com almôndegas ou 1 xícara de feijão? 34 (40%) responderam “Não sei” a resposta correta nesse quesito é feijão por tratar de um grão vegetal que em sua composição de 100 gr possuem 25 g de fibra dietética, sendo comumente incluído na refeição do brasileiro, a almôndega

é classificada como proteína e espaguete como carboidrato simples²³.

Em relevância ao consumo de fibras¹⁴, ao avaliar 100 condutores observou que 100% dos indivíduos consomem feijão, quando tratado sobre frequência relataram pelo menos seis vezes por semana 14%, outros uma vez 46% e duas vezes 40%, quanto a soja e lentilha o consumo é raro sendo 95% e 93%.

O fato de haver uma significância na resposta “não sei” em alguns quesitos, chamou atenção, apesar do público avaliado possuir 46% de indivíduos com Ensino Médio completo, demonstrou insuficiente conhecimento sobre o que seja fibras. Em sua definição constitui um conjunto vegetal de substâncias não digeríveis e resistentes a absorção, como exemplos temos cereais aveia, grãos de bico, tipos de feijões, lentilha, soja, linhaça e as cascas das frutas, seus benefícios são excelentes pois exercem um bom impacto na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e na regulação do bom funcionamento do intestino²⁴.

Diante de tal contexto, as fibras quando incluídas na dieta possibilitam a redução de doenças crônica coronariana, hipertensão e diabetes, as recomendações segundo a Organização Mundial de saúde (OMS) é de 25gr a 30 gramas²⁵.

Na questão que avaliou conhecimento sobre o item 8. questionou O que contém mais gordura: batatas chips ou biscoitos de polvilho? os dados indicaram que a) Batatas chips. 65 (77%) responderam batata chips. No item 9. O que contém mais gordura: 1 copo de refrigerante ou 1 copo de leite integral? Leite integral foi a opção com maior acerto sendo 51 (61%). Já no item 11.

O que contém mais gordura: 1 pedaço pequeno de bolo simples ou 1 fatia de pão integral? Optaram por ambos 29 (35%), sendo que o quesito Pão integral obteve 28 (33%). Porém, a opção correta foi a menos escolhida Bolo simples 27 (32%).

Essa premissa se confirma pelos estudos de Silva¹⁴, que quando avaliado consumo de alimentos de fácil acesso identificou que 66% fazem consumo de batata chips e pizza 54%, além disso, evidenciou que salgados fritos são adquiridos com alcance de 45% de preferência. Outros pesquisadores, ao avaliar 89,6% caminhoneiros obesos sedentários observou que 40% destes preferem frituras. Desse modo, os resultados apresentados fornecem informações valiosas, comprovando que o micronutriente gordura é bastante conhecido entre os indivíduos²⁶.

Em consequente estes dados são preocupantes o consumo demasiado de alimentos ricos em gorduras, carboidratos simples de altas densidades calóricas, quando pobres em micronutrientes estão fortemente relacionados ao ganho de peso. Uma alimentação voltada ao excesso de gorduras pode levar a dislipidemia aumentando os valores de colesterol total, essas alterações são corrigidas quando há a combinação da alimentação adequada saudável e realização de atividade física²⁷.

Por fim, ao avaliar consumo de frutas ao perguntar quantas porções de frutas e hortaliças você acha que uma pessoa deve comer por dia para ter boa saúde? Houve poucos acertos, a resposta correta é de 3 a 5 porções. As respostas foram 2 porções 24 (29%), 3 porções 22 (26%). O resultado pode ser explicado pelo fato de que os condutores possam não compreender o que são a expressão porções, que em sua explicação seria apenas 1 unidade de fruta.

Quando comparados com os resultados de Pinto¹, foi constatado que dos 230 motoristas avaliados 19 (23,7%) consomem frutas diariamente, sendo 27 (33,7%) de 3-6 vezes por semana. Em contraponto, nos estudos de Santos²⁸, ao avaliar motoristas registrou que 37% não consomem frutas diariamente. Segundo a OMS²⁹, para se manter hábitos saudáveis o consumo recomendado 400 gr dia o que confere 5 porções de 80 gr., o qual agrega como fator protetivo contra doenças crônicas, além de ser alimentos vegetais que garantem variedade alimentar ricos em minerais, fibras, contribuindo para bom estado nutricional.

Conclusão

O estudo evidencia um grande número de caminhoneiros acima do peso e com risco elevado para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, dislipidemias e diabetes, apontando como fatores impactantes a ergonomia, sedentarismo e hábitos alimentares irregulares e não saudáveis fortemente associados ao estilo de vida característico da profissão.

Além disso, os resultados indicam uma relação entre o nível de escolaridade e o baixo conhecimento nutricional, evidenciando que, apesar da escolaridade, muitos participantes não possuíam um bom entendimento sobre nutrição. Isso revela que há de forma geral um déficit acerca do conhecimento sobre os hábitos alimentares saudáveis e preconizados. Nesse sentido, os caminhoneiros demonstraram saber mais sobre os alimentos prejudiciais à saúde, como o macronutriente gordura, do que sobre os alimentos benéficos e saudáveis, corroborando com a percepção de baixo conhecimento nutricional entre os participantes do estudo.

Portanto, destaca-se a vulnerabilidade dos motoristas de caminhão, que além de experienciar os desafios causados pela profissão, não dispõem de programas de saúde específicos e de meios que contribuam para a melhoria do estilo de vida dessa classe trabalhadora, principalmente em relação à alimentação. Assim, é crucial enfatizar a necessidade de criação de políticas de saúde que garantam melhores condições de vida para esses profissionais que contribuem diretamente com o desenvolvimento da economia nacional.

O estudo apresenta como limitações o quantitativo de participantes, além disso, por ter sido realizado apenas na região nordeste, não permitiu estabelecer o comparativo do conhecimento nutricional e das condições de saúde de caminhoneiros de outras regiões. Como contribuições, a pesquisa apresenta um panorama acerca do conhecimento nutricional e das condições de saúde dos motoristas de caminhão, que sensibiliza quanto à necessidade de maior assistência à saúde desses profissionais.

Conflito de interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesse de nenhuma natureza.

Referências

1. Pinto ECT, Bueno MB. Avaliação nutricional e hábitos alimentares de motoristas de transporte público. *Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN*, 2019;10(1):53-58.
2. Souza A da S et al. Fatores de risco cardiovasculares em caminhoneiros. 2019.
3. DA Silva KC, DE Rezende AJ, Lins TC de L. Hábitos alimentares e fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em caminhoneiros de uma cooperativa agropecuária. *Semina: Ciências Biológicas e da Saúde*, 2023;44(1):15-24.
4. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466/2012 - Dispõe sobre pesquisa envolvendo seres humanos. Brasil: Ministério da Saúde, Brasília, DF, 2012.
5. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 510/2016 – Dispõe sobre a pesquisa em Ciências Humanas e Sociais. Brasil: Ministério da Saúde, Brasília, DF, 2016.
6. World Health Organization (WHO). Obesity: preventing and managing the global epidemic. Geneva: WHO, 1998.
7. Scagliusi FB et al. Tradução, adaptação e avaliação psicométrica da Escala de conhecimento Nutricional do National Health Interview Survey Cancer Epidemiology. *Revista de Nutrição*, jul. 2006;19(4):425-436.
8. Oliveira EC, Andrade SIA. Mulheres caminhoneiras: os desafios enfrentados na profissão. 2023. Fatec americana/SP – unHBrasil, ISSN 2357-9684.
9. IBGE. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD C). 2022
10. Ministério Infraestrutura. Relatório da pesquisa fala, caminhoneiro, 3º ciclo, Pátria Amada Brasil- Governo federal. Brasília-DF, janeiro de 2022.
11. Salvagni J. Tempo, trabalho e risco: uma análise das temporalidades nas relações de trabalho. *Confluências*, 2021;12(1):213-237.
12. Masson VA, Monteiro MI. (2010). Estilo de vida, aspectos de saúde e trabalho de motoristas de caminhão. *Rev. Bras Enferm.*, 2010;4(63):533-40.
13. Borguesani, R.S; Franchini, A, S; Ogasawara, E, L; Machado, H,H,L; Oliveira, R,A. Perfil antropométrico dos caminhoneiros brasileiros. *Revista Ação Ergonômica*. 2020;4(1).
14. CNT. Confederação Nacional do Transporte Pesquisa CNT perfil dos caminhoneiros. 2019
15. Resende PTV, Souza PR, Cerqueira PR. Hábitos de vida e segurança dos caminhoneiros brasileiros. In: Simpósio de Administração da Produção, Logística e Operações Internacionais. Anais do SIMPOI 2010; ago. São Paulo: FGV; 2010. p. 1-17.
16. Silva, J B; Costa, Costa, F KL; Guedes, L K O; Quintão, D F. Perfil nutricional de um grupo de caminhoneiros brasileiros. *Revista Científica da Faminas* 2011;7(3).
17. Marqueze, E C; Ulhôa, M A; Moreno, C R. Irregular working times and metabolic disorders among truck drivers: a review. *Worl*. 2012;1(37):18-25.
18. Notto V.O, Brandão, V. Alves, A.F, Silva L.M, D Alessandro W.B. Associação entre índice de massa corporal e circunferência da cintura com hipertensão arterial sistêmica em caminhoneiros. *Revista Cereus*, 2017;9(1):163-177.
19. Bachmann, L H, Lichtenstein, B, ST Lawrence, JS, Murray, M, Russel, G B, Hook, W W. Health risks of american long- distance truckers: Results froma multisite assessment. *J occup environ med*. 2018;60(7): e349-355.
20. Frisancho, R. Anthropometric standards for the assessment of growth and nutritional status. Michigan: The University of Michigan Press, 1990. Barbaro, N. R. al. Fisiopatologia da hipertensão no diabetes e na obesidade. *Revista Brasileira de Hipertensão*, Campinas, 2011;18(3):89-94.
21. Zhang XY, Zhang XL, Zhu YX. Low Calf Circumference Predicts Nutritional Risks in Hospitalized Patients Aged More Than 80 Years. *Biomed Environ Sci*.2019;32(8):571-7
22. BRASIL. Ministério da Saúde. Diabetes: o que é, tipos, sintomas e tratamento. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.
23. TACO. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos. Versão 4. Unicamp, São Paulo, 2011.
24. Cavalcante, M. M. Avaliação do consumo alimentar de fibras alimentares dietéticas FODMAP de idosos em radioterapia devido a neoplasia da próstata. RUNA - Responsório Universitário da Ânima. São Paulo, 2022.
25. Monteiro, C. A. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília: MS, 2014
26. 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, mar. 2010;34(125):147-158.
27. Coser J, Fontoura S, Fontoura T, Rizzi C. Triagem dos perfis lipídico e glicídico em caminhoneiros que trafegam no centro unificado de fronteira, entre Brasil e Argentina. *RBAC*. 2009;41(3):223-8.
28. Santos M.S., Lima A.P., Honorato I. R., Carvalho M.C.L., Morimoto J.M., Chaud, D.M.A. Motorista da região metropolitana de São Paulo: como está sua alimentação? *Revista da Universidade Vale do Rio Verde*. 2016;14(2):278-293.
29. World Health Organization (WHO). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO. Expert Consultation. Geneva: WHO; 2003. 149