

# ALTERAÇÃO DA OFERTA ALIMENTAR NO REFEITÓRIO DO LOCAL DE TRABALHO E O SEU IMPACTO NO ESTADO NUTRICIONAL E NOS HÁBITOS ALIMENTARES DOS CONSUMIDORES

R. Rodrigues<sup>1\*</sup>, J. Carvalho<sup>1</sup> e M. Liz Martins<sup>2,3,4</sup>

1: Gertal-Companhia Geral de Restaurantes e Alimentação; Rua das Cardosas, 1495 Maia  
[\\*rita.rodrigues@po.gertal.pt](mailto:rita.rodrigues@po.gertal.pt), [jose.carvalho@po.gertal.pt](mailto:jose.carvalho@po.gertal.pt)

2: Instituto Politécnico de Coimbra, Escola Superior de Saúde de Coimbra (ESTeSC), Coimbra, Rua da Misericórdia, Lagar dos Cortiços, S. Martinho do Bispo Coimbra 3045-093  
[margarida.liz@estesc.ipc.pt](mailto:margarida.liz@estesc.ipc.pt)

3: GreenUPorto – Sustainable Agrifood Production Research Center Edifício de Ciências Agrárias (FCV2) Rua da Agrária, 747 4485-646 Vairão

4: Centro de Investigação e Tecnologia de Ciências Agroambientais e Biológicas (CITAB), Vila Real  
[Quinta de Prados, nº 2 Vila Real 5000-801](#)

**Palavras-chave:** Avaliação antropométrica; Desperdício alimentar; Intervenção; Oferta alimentar; Prato Ovolactovegetariano; Sustentabilidade alimentar

## Resumo

Os hábitos alimentares desadequados são considerados o principal fator de risco responsável pela diminuição da esperança média de vida.<sup>(1,2)</sup> Em 2019, o elevado consumo de carne vermelha foi destacado como o principal fator que mais contribuiu para a perda de anos de vida saudável, a par do baixo consumo de cereais integrais, leguminosas e fruta, que simultaneamente contribui para um padrão alimentar pouco sustentável.<sup>(1,2)</sup> Atualmente, as refeições no local de trabalho representam uma proporção significativa na alimentação de muitos indivíduos, assumindo-se o local de trabalho como um contexto privilegiado para a promoção de hábitos alimentares saudáveis e de ambientes alimentares adequados.<sup>(3)</sup>

O objetivo deste estudo centrou-se em avaliar o impacto de uma intervenção focada na alteração da oferta alimentar em dois refeitórios do sector empresarial, com destaque para a promoção do consumo do prato ovolactovegetariano e sensibilização dos utilizadores para um consumo mais sustentável.

Para a presente intervenção foram seleccionadas duas empresas, obtendo-se uma amostra final de 140 trabalhadores (72 da Empresa 1 e 68 da Empresa 2) que frequentam o refeitório ao almoço/jantar, sendo 31,4% do sexo feminino e 68,6% do sexo masculino, dos quais 51,1% desempenham funções operárias e 48,9% funções técnicas, e com uma idade média de

40,2±10,4 anos. A recolha de dados decorreu em dois momentos distintos - antes (Fase I) e após a intervenção (Fase II). Para tal, foram desenvolvidos um questionário de autopreenchimento e um questionário de frequência alimentar relativo aos participantes, foram recolhidos dados relacionados com o serviço de alimentação e procedeu-se à quantificação do desperdício alimentar no prato principal, através do método de pesagem da quantidade inicial servida, dos restos e sobras. Foi também realizada a avaliação antropométrica, nomeadamente altura, peso, perímetro da cintura e anca. Durante toda a intervenção foram monitorizados os dados de adesão aos diferentes tipos de pratos disponíveis.

Relativamente ao consumo alimentar antes da intervenção, verificou-se que 12% dos inquiridos revelaram nunca consumir leguminosas secas, 23% leguminosas frescas e 15% hortaliças e legumes. Por outro lado, foi reportado um consumo semanal de carnes vermelhas e de enchidos, por 71% e 78%, respetivamente. Após a intervenção, verificou-se um aumento significativo da frequência de consumo de leguminosas secas ( $p=0,005$ ), frescas ( $p<0,001$ ) e hortaliças ( $p=0,005$ ). No que respeita à avaliação antropométrica, antes da intervenção verificou-se que 32,9% da amostra apresentava excesso de peso e 14,3% obesidade, tendo-se verificado após a intervenção uma tendência decrescente para o valor do IMC, de respetivamente 26,4% e 13,2%. A quantificação do desperdício alimentar revelou uma diminuição total de 12,3% para 9,1% após a intervenção, tendo-se verificado ao nível do desperdício médio por consumidor, uma diminuição de 44,6g para 28,3g após intervenção. Os resultados revelaram um aumento na adesão ao prato ovolactovegetariano, tendo-se verificado um aumento de 79% e 36% na Empresa 1 e 2, respetivamente, em detrimento das opções constituídas por fontes de origem animal. Assim, conclui-se que as alterações implementadas demonstraram resultados positivos, traduzidos numa melhoria do estado nutricional, no aumento do consumo de alimentos de origem vegetal e numa redução do desperdício alimentar refletindo um consumo mais sustentável.

#### Referência Bibliográficas:

- 1- Direção-Geral da Saúde. Programa Nacional Para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS). 2020.
- 2- Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). 2019.About GBD.2019 [Available from: <http://www.healthdata.org/gbd/about>.
- 3- Rachmah Q, Martiana T, et al. The effectiveness of nutrition and health intervention in workplace setting: A systematic review. Journal of Public Health Research. 2022;11(1):2312. doi: 10.4081/jphr.2021.2312.