

## AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL E PREVALÊNCIA DE ESTRESSE E ANSIEDADE EM TRABALHADORES DO SETOR ADMINISTRATIVO: uma revisão de literatura

**Lailton Oliveira da Silva**

Aluno – Universidade Federal do Ceará - UFC

[lailtonutri@hotmail.com](mailto:lailtonutri@hotmail.com)

**Ismenia Martineli Lima de Sousa**

Aluna – Universidade Estadual do Ceará - UECE

**Camila Mota Albino**

Aluna – Centro Universitário Fametro - Unifametro

**Raquel Teixeira Terceiro Paim**

Docente - Centro Universitário Fametro – Unifametro

**Anderson Weiny Barbalho Silva**

Docente - Universidade Federal do Ceará - UFC

**José Juvenal Linhares**

Docente - Universidade Federal do Ceará - UFC

**Área Temática:** Alimentos, nutrição e saúde

**Área de Conhecimento:** Ciências da Saúde

**Encontro Científico:** X Encontro de Iniciação à Pesquisa

### RESUMO

**Introdução:** O Estresse e ansiedade vêm se tornando condições frequentes no ambiente laboral. Neste contexto, está presente em diversas áreas profissionais, dentre elas a dos colaboradores do setor administrativo, na qual estão vivenciando situações inflexíveis e desgastantes, podendo propiciar um esgotamento físico e mental, repercutindo diretamente na qualidade de vida destes indivíduos. **Objetivo:** revisar na literatura sobre os níveis de estresse, ansiedade e avaliar o estado nutricional de trabalhadores do setor administrativos. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura, apresentando os seguintes critérios de inclusão: artigos em português e inglês, publicados nos últimos dez anos, que apresentassem em sua discussão considerações sobre o estado nutricional, estresse e ansiedade de colaboradores administrativos, indexados nas bases de dados CAPES, LILACS e PubMed. **Resultados:** Os estudos demonstram que, uma importante parcela dessa classe trabalhadora se encontra com estresse e ansiedade, advindos de condições desfavoráveis de trabalho, impactando negativamente em sua saúde física e mental. Em relação ao estado nutricional, os estudos revelam que há um percentual significativo de trabalhadores com sobrepeso e obesidade classificados com grau I e II. **Considerações Finais:** foi possível conhecer a qualidade psíquica e estado nutricional dos profissionais estudados, além salientar a importância de identificar precocemente, outras possíveis complicações de saúde, que poderão interferir na qualidade de vida e performance destes indivíduos, e assim evidenciar estratégias contribuintes para a melhoria dos recursos terapêuticos e individualizado para estes trabalhadores.

**Palavras-chave:** Estresse; Ansiedade; Estado Nutricional; Pessoal Administrativo.

## INTRODUÇÃO

No mundo contemporâneo, devido às transformações sociais, culturais, dentre outras, o estado fisiológico passa por períodos de desregulações, tendo em vista o padrão de vida adotado pela população, que piora a qualidade de vida, interferindo na saúde mental desses indivíduos e podendo acarretar mudanças no estado nutricional. Concomitantemente, essas mudanças podem impactar na produtividade no local de trabalho, e gerar distúrbios como estresse e ansiedade (LOURENÇO; DE ANDRADE, 2020; PASSOS et al., 2022).

A ansiedade pode ser definida como um estado de apreensão, tensão ou inquietação, que precede o perigo, na qual a fonte ainda não é totalmente esclarecida, além disso, pode ser considerada um estado patológico quando impede a realização de um determinado objetivo a ser cumprido, agindo diretamente como um bloqueio, que o indivíduo não consegue controlar a preocupação, causando alguns sintomas como, dificuldade de relaxar, medo de perder o controle, coração disparado, nervosismo, perda de sono, entre outros e podendo ainda impactar no consumo alimentar, causando episódios de compulsão alimentar ou de inapetência (PARK; KIM, 2020; CARMO, 2019).

O estresse pode ser entendido como uma inter-relação entre fatores físicos e psicológicos que são desencadeados por ações que excede a capacidade resolutiva perante o problema (LU; WEI; LI, 2021). Desse modo, coexistem diversos agentes estressores para essa reação do estresse, no âmbito do trabalho as causas mais comuns podem estar relacionadas à intensa competição no trabalho, jornada prolongada, sobrecarga de funções, entre outros (DIAS; DOS SANTOS, 2020).

Portanto, o estudo é pertinente pela importância de avaliar e conhecer os níveis de estresse e ansiedade dos colaboradores do setor administrativo, que direta ou indiretamente, impactam negativamente na saúde, e que conseqüentemente interferem na qualidade de vida destes indivíduos. Ademais, identificar antecipadamente, possíveis complicações relacionadas à saúde física e mental, e assim, evidenciar a busca por estratégias contribuintes ao estado de saúde, pode cooperar na melhora do estado nutricional e qualidade de vida, e desse modo, garantir ações inclusivas de promoção de saúde e melhoria de recursos terapêuticos.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, tendo como principal objetivo a busca pela resposta das questões norteadoras: Qual a influência das atribuições/atividades excessivas de trabalhadores administrativos, com o estado nutricional, manifestações de

estresse e ansiedade? Foram seguidos os passos de identificação do problema (identificar estado nutricional, estresse e ansiedade presente nos colaboradores do setor administrativo).

A busca da literatura ocorreu no período de setembro a outubro de 2021. Os critérios de inclusão dos estudos consistiam em artigos originais, nos idiomas português e inglês, publicados nos últimos dez anos, que apresentassem em sua discussão considerações sobre o estado nutricional, estresse e ansiedade presente nos colaboradores do setor administrativo da rede hoteleira, indexados nas bases de dados CAPES, LILACS e PubMed. Foram excluídos os estudos de revisão de literatura, estudos de caso, bem como outros estudos que não tiveram a metodologia bem clara, e que os resultados não respondessem ao objetivo do estudo.

Para a realização da busca, foi utilizado o operador booleano AND para combinação entre as seguintes palavras-chave, consideradas descritores no DeCS (Descritores em Ciências de Saúde): “Estresse Ocupacional”, “Estado nutricional”, “Ansiedade” e “Pessoal Administrativo”, e na National Center for Biotechnology Information – NCBI os seus respectivos termos em inglês. Os termos foram cruzados como descritores e como palavras do título e do resumo dos artigos.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram selecionados 10 estudos, destes, 5 de delineamento metodológico transversal, 1 estudo exploratório, 1 estudo experimental e 3 descritivos, com período de publicação variando entre os anos 2011 e 2020, que avaliaram um ou mais dos seguintes fatores: estado nutricional formado pelos indicadores antropométricos, risco de estresse e ansiedade.

Sobre a caracterização dos estudos, 7 foram desenvolvidos no Brasil e 2 na China. Acerca dos períodos de publicação, houve uma homogeneidade de estudos publicados entre os anos de 2011 e 2020, sendo, 2 em 2011, 1 em 2013, 3 em 2014, 3 em 2018 e 1 em 2020. Em relação ao delineamento metodológico as pesquisas mostram-se prevalentemente de recorte transversais. Quanto ao tamanho amostral, observou-se uma importante variação, com o mínimo de 36 e máximo de 1.387 participantes, todos apropriados ao desenho da pesquisa.

**Quadro 1 – Descrição dos resultados obtidos segundo estudos sobre a prevalência de estresse, ansiedade e estado nutricional em profissionais do setor administrativo, Brasil 2021.**

<b>Autor (Ano)/País</b>	<b>Sujeitos da Pesquisa</b>	<b>Tipo de estudo</b>	<b>Técnicas de coleta de dados</b>	<b>Principais conclusões</b>
Balassiano, Tavares e Pimenta (2011) / RJ – Brasil	242 funcionários públicos federais civis, sexo masculino com > 31 anos.	Estudo exploratório	Foram duas seções para coleta de dados, a primeira, apresentou questões fechadas, para descrever o local de trabalho, e a segunda, avaliou a presença de sintomas do estresse, e, aplicados no ambiente de trabalho.	Entre os sintomas de estresse, a sonolência foi o sintoma com maior relevância sobre o estresse psicológico. Para o estresse fisiológico, o enjoo foi o sintoma mais atuante. Desse modo, conclui-se que, o fator emocional no local de trabalho, motivado negativamente o estresse ocupacional.
Lin, Jiang e Lam (2013) / Guangzhou – China	288 Funcionários Administrativos	Estudo Transversal	Foram utilizados os questionários OSI, para avaliar o estresse, MBI para mensurar o nível de esgotamento ocupacional, EPQ para avaliar a personalidade, SCSQ para verificar o estilo de enfrentamento e SRRS para avaliar o apoio social.	Sobre o estresse Ocupacional, foi encontrado que 55% (n=161) dos colaboradores, apresentavam algum grau de estresse, enquanto 19% (n=53) demonstravam esgotamento ocupacional. Em resumo, parece haver uma associação entre maior desgaste no trabalho, exaustão emocional, condições de trabalho e o aumento dos níveis de estresse.
Pereira, Braga e Marques (2014) / SP – Brasil	637 Gestores de Organizações Privadas do Estado de Minas Gerais, em diversos níveis de hierarquia.	Estudo Descritivo	O instrumento utilizado foi o MTEG, avalia Fontes de Tensão no Trabalho, Fontes de Tensão do Indivíduo e do Papel Gerencial, Mecanismos de Regulação, Sintomas de Estresse e Indicadores de Impactos na Produtividade.	Cerca de 75,7% (n=482) dos participantes tinham algum grau de estresse, sendo 5,2% (n=33) de estresse muito intenso, 14,6% (n=93) intenso, e a maioria 55,9% (n=356) dos participantes demonstravam níveis leve a moderado. A pressão para lidar com a supervisão foi um dos principais fatores que influenciou na presença de estresse. Os principais sintomas foram: nervosismo, fadiga, irritabilidade sem motivo, angústia, dores musculares, entre outros.
Barcaui e França (2014) / RJ – Brasil	1.290 Gerentes administrativo de ambos os sexos.	Estudo Descritivo	Foram aplicados três questionários, o JSS para avaliar o estresse no trabalho, o CJS, para mensurar as estratégias de enfrentamento contra o estresse, e WHOQOL-Bref para verificar a qualidade de vida.	Os resultados mostram que 57% (n= 735) dos participantes tinham estresse alto/moderado. Em relação as estratégias de enfrentamento e a qualidade de vida, percebe-se que quando há uma estratégia presente para combater o estresse, tais como, prática de atividade física, lazer, entre outros, a qualidade de vida aumenta.
Laux et al., (2018) / SC – Brasil	36 Servidores Técnicos administrativos, entre 18 e 50 anos de idade.	Estudo Experimental	Os participantes foram separados em dois grupos, controle e experimental, para avaliar a relação entre atividade física e sintomas de ansiedade. Utilizou-se três instrumentos para a coleta de dados, pré e pós teste: Anamnese Nutricional, IPAQ e BAI.	No grupo experimental, os sintomas de ansiedade parecem diminuir 50% após a prática de atividade física, enquanto o grupo controle, parecem aumentar. Então, a prática de atividade mostra-se efetiva na redução de sintomas de ansiedade, podendo melhorar a saúde dos colaboradores.

Gomes, Pereira e Lima (2018) / MG – Brasil	111 técnicos administrativos de ambos os sexos	Estudo Descritivo e Explicativo	Com a finalidade de obter os dados dos sintomas de estresse, fontes de tensão no trabalho e do indivíduo, indicadores de impacto no trabalho e mecanismo de regulação, foi aplicado o questionário aderente ao modelo teórico de análise adaptado pelos autores.	Cerca de 70% (n=78) dos participantes, apresentaram algum grau de estresse entre leve/ moderado e intenso, e desses 7,2%(n=6) tinham níveis de estresse intenso e muito intenso. Concluindo que a presença desse estresse pode acarretar mudanças psíquicas e fisiológicas, necessitando de tratamentoclinico ou psicológico.
Wang et al., (2020) / Guangzhou – China	403 Gerentes e Administradores de ambos os sexos.	Estudo Transversal	Foi aplicado um questionário que produzidos pelos próprios autores, que associavam as variáveis de ambiente de trabalho e estresse no local de trabalho.	Parece haver uma relação intrínseca entre o estresse sendo resultante do ambiente de trabalho, podendo ocasionar problemas na saúde física e mental. Nesse sentido, a presença de ansiedade, insônia ou depressão, pode alterar negativamente o rendimento no ambiente de trabalho.
Melo et al., (2011) / BA - Brasil	1.387 Trabalhadores administrativos de uma Indústria, de ambos os sexos,	Estudo Transversal	Os dados coletados são provenientes de exames periódicos e admissionais destes colaboradores, disponíveis na base de dados da própria empresa.	Os resultados demonstraram que em média 15% (n=208) colaboradores apresentavam Síndrome Metabólica. Destes, 54,5% (n=109) mostraram níveis elevados da glicemia, 52,9% (n=105) diagnosticado com obesidade, 47,5% (n=95) estavam com níveis pressóricos alterados, 34,9% (n=69) apresentaram níveis elevados de triglicédeos e 38,8% (n=77) níveis diminuídos de HDL.
Lopes e Silva(2014) / RS – Brasil	371 Servidores técnicos administrativos de ambos os sexos e com faixa etária >20 anos.	Estudo Observacional e Transversal	Utilizou-se o questionário de aplicação autopercebido, contendo informações comportamentais, de trabalho, sociodemográficas e de estresse ocupacional, segundo o MDC. Foi aferido o IMC dos participantes, para avaliar o estado nutricional e, para avaliar os níveis de estresse, utilizou-se a JSS.	Parece haver uma relação entre as condições de trabalho com o estado nutricional destes colaboradores. Visto que, 41,4% (n=150) estavam com sobrepeso e 22,4% (n=81) com obesidade, devido a longas jornadas de trabalho na posição sentada, indicando um hábito sedentário.
França, Miranda e Pires (2018) / SP – Brasil	68 Colaboradores de uma Instituição Federal e de ambos os sexos.	Estudo Transversal e Descritivo	Foram coletados dados por um questionário elaborado pelos próprios autores, que abordavam questões relacionadas ao exercício físico, principais refeições, jornada de trabalho, e para mensurar autoavaliação em saúde, foi utilizado a EPC, e foram coletados dados sobre perfil antropométrico.	Em relação ao consumo alimentar 53% (n=36) ingeriam bebida alcoólica, e apenas 7,35% (n=5) estavam pouco satisfeitos com o consumo diário das refeições. Em relação ao perfil antropométrico 36,77% (n=25) estavam sobrepeso, 8,82% (n=6) obesidade grau 1, e 1,47% (n=1) em obesidade grau 2.

Fonte: autora, 2021.

**Legendas:** BAI, Inventário De Ansiedade De Beck; CJS, Copingwith Job Stress; EPC, Escala de Phrase Completion; EPQ, Eysenck Personality Questionnaire; IMC, Índice de Massa Corporal; IPAQ, Questionário internacional de Atividade Física; JSS, Job Stress Scale; MBI, Maslach Burnout Inventory; MDC, Modelo Demanda-Control; MTEG, Modelo Explicativo do Estresse Ocupacional em Gerentes; OSI, Occupational Stress Indicator; MBI, Maslach Burnout Inventory; SCSQ, Simplified Coping Style Questionnaire; SRRS, Social Support Rating Scale; WHOQOL-Bref, Avaliação de Qualidade de Vida da OMS.

As principais consequências atribuídas ao estresse ocupacional, são: desarmonia familiar, baixa produtividade, aumento de erros cometidos, negligência, imprudência e absenteísmo (PRADO, 2016). A ansiedade também é uma das principais alterações encontradas quando é investigada em profissionais da área administrativa.

Alguns estudos colaboram com os resultados encontrados, para Carmo (2019), a ansiedade pode ocasionar mudanças de comportamento e causar oscilações emocionais em decorrência dos principais sintomas acometidos pela ansiedade, tais como, a sensação de nervosismo, tensão, cansaço, dormir mal, tristeza, entre outras.

Já para Strieder (2010), a ansiedade perpassa por um estado patológico quando vem acompanhada do medo, que interfere não somente no conforto emocional, mas na qualidade de vida e no desempenho de atividades diárias. As alterações fisiológicas podem vir acompanhada de taquicardia, tremores, além de transfigurações psicológicas (STRIEDER, 2010).

O estado nutricional é um parâmetro de fundamental importância para observar a qualidade de vida dos indivíduos. Em decorrência de maus hábitos alimentares, podem ser desenvolvidas algumas deficiências alimentares, consequências de compulsões alimentares e/ou inapetência alimentar (MELLO, 2002).

De acordo com o Guia alimentar da população brasileira (2014), o consumo de alimentos ricos em carboidratos, gorduras e sal, colaboram para o aparecimento de DCNTs, como HAS (Hipertensão Arterial Sistêmica), Diabetes mellitus, dislipidemias, câncer, entre outras. Para Weiss et al. (2017) a alimentação rica em processados e ultraprocessados desencadeia disbiose comprometendo a função intestinal, absorção e digestão dos alimentos.

Diversos fatores parecem influenciar os índices de IMC elevado, para Silva e colaboradores (2021), o programa de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) colabora de forma positiva para a conscientização dos trabalhadores para o maior consumo de alimentos in natura, por serem trabalhadas palestras com nutricionistas, e o PAT (Programa de Alimentação do Trabalhador) também exerce a função de melhorar a qualidade de escolhas alimentares por sugerir cardápios adequados que contenham frutas e hortaliças nas refeições principais, evitando ofertar alimentos processados e ultra processados.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os estudos analisados neste trabalho demonstram que uma importante parcela de profissionais do setor administrativo encontra-se com sintomas de estresse e ansiedade, advindos de condições de trabalho inadequada. Ademais, percebe-se que o estado nutricional é

afetado pelas atividades inerentes ao trabalho, justificada pela má qualidade de vida impactando no seu consumo alimentar bem como o seu estado nutricional, podendo trazer riscos de DCNTs.

Diante desse cenário, é relevante que haja um delineamento de estratégias que venham a melhorar as condições laborais e políticas de saúde que favoreçam a estes profissionais, evitando desfechos negativos. Ressalta ainda que algumas limitações são evidenciadas ao final desta pesquisa, devido a carência de estudos na literatura científica sobre os parâmetros investigados, fazendo-se necessário novos estudos que possam abranger e agregar positivamente a este tema.

## REFERÊNCIAS

- BALASSIANO, M.; TAVARES, E.; PIMENTA, R. C. Estresse ocupacional na administração pública brasileira: quais os fatores impactantes? **Revista de Administração Pública**, v. 45, p. 751-774, 2011.
- BARCAUI, A.; LIMONGI-FRANÇA, A. C. Estresse, enfrentamento e qualidade de vida: um estudo sobre gerentes brasileiros. **Revista de Administração Contemporânea**, v. 18, p. 670- 694, 2014.
- CARMO, G. B. **Transtorno mental comum e predição para transtorno de ansiedade em docentes de uma universidade pública**. Dissertação (Mestrado Profissional em Ciências da Saúde) - Universidade Federal de Viçosa, Viçosa. 2019.
- DIAS, C. A.; DOS SANTOS, I. C. estresse no trabalho de profissionais terceirizados de uma instituição federal de ensino superior. **Revista Eletrônica de Administração**, v. 19, n.1, p. 188-207, 2020.
- LAUX, R. C. et al. Efeito de um programa de exercício físico no ambiente de trabalho sobre a ansiedade. **Ciência & Trabalho**, n. 62, p. 80-83, 2018.
- LIN, Q. H.; JIANG, C. Q.; LAM, T. H. The relationship between ocupacional stress, burnout, and turnover intention among managerial staff from a Sino-Japanese joint venture in Guangzhou, China. **Journal of Occupational Health**, p. 12, 2013.
- LOPES, S. V.; SILVA, M. C. Estresse ocupacional e fatores associados em servidores públicos de uma universidade federal do sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, p. 3869-3880, 2018.
- LOURENÇO, D. L. L.; DE ANDRADE, N. A. G. Qualidade de vida e estresse. **Revista Eletrônica Interdisciplinar**, v. 12, p. 247-251, 2020.
- LU, S.; WEI, .; LI, G. The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system. **Cell Stress**, v. 5, n. 6, p. 76, 2021.
- MELLO, E. D. O que significa a avaliação do estado nutricional. **Jornal de Pediatria**, v. 78, 2002.
- MELO, E. R. T. et al. Fatores associados à síndrome metabólica em trabalhadores administrativos de uma indústria de petróleo. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, p. 3443- 3452, 2011.
- PARK, S. C.; KIM, Y. K. Anxiety Disorders in the DSM-5: changes, controversies, and future directions. **Anxiety Disorders**, p. 187-196, 2020.
- PASSOS, M. A. Z. et al. Identificação do perfil demográfico, maturação sexual, estado nutricional, saúde comportamental e dependência de internet entre estudantes. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 8, p. e25111830863-e25111830863, 2022.
- SILVA, C. M. et al. **Educação Alimentar e Nutricional para Trabalhadores do Segmento Administrativo**. Trabalho de conclusão de curso (Curso Técnico em Nutrição e Dietética) - Escola Técnica Estadual ETEC Irmã Agostina, São Paulo, 2021.
- STRIEDER, R. Depressão e ansiedade em profissionais da educação das regiões da Amerios e da AMEOSC. **Roteiro**, v. 34, n. 2, p. 243-268, 2010.
- WANG, Z. et al. Exploring the relation ships between a toxic work place em vironment, work place stress, and projectsuccesswiththetheratingeffectoforganizational support: Empirical evidence from Pakistan. **Risk Management and Healthcare Policy**, v. 13, p. 1055, 2020.
- WEISS, G. A. et al. Mechanismsandconsequencesof intestinal dysbiosis. **Cellularand Molecular Life Sciences**, v. 74, n. 16, p. 2959-2977, 2017.