

## ARTIGO

# Atendimento nutricional na Escola de Saúde e Formação Complementar do Exército: estudo de caso

*Nutritional assistance at the Health Army School and Complementary Training: a case study*

### Resumo

O presente trabalho objetivou apresentar a experiência prática das consultas nutricionais, ocorrida por meio de avaliação nutricional e medidas antropométricas realizadas em militares do Exército Brasileiro. Os atendimentos foram concebidos para melhorar o estado nutricional dos militares e dependentes que estiveram presentes no consultório nutricional, obtendo reconhecimento da rotina, características gerais dos pacientes e da unidade de alimentação que os serve, para assim, produzir um plano alimentar especializado e orientações nutricionais sobre práticas alimentares adequadas e possíveis de serem adotadas para cada indivíduo a fim de proporcionar melhor qualidade de vida. Por fim, aplicou-se um questionário com perguntas inerentes aos atendimentos nutricionais para obter um feedback dos resultados almejados. Os resultados alcançados com a prática clínica são satisfatórios ao ponto de vista de melhoria de vida e saúde dos pacientes.

**Palavras-chave:** Atendimento nutricional, Educação alimentar e nutricional, Militares.

### Abstract

The present work aimed to externalize the practical experience of nutritional consultations, which took place through nutritional assessment and anthropometric measurements performed on Brazilian Army officers. The consultations were designed to improve the nutritional status of the military and their dependents who were present at the nutritional clinic, obtaining recognition of the routine, general characteristics of the patients and of the food unit that serves them, in order to produce a specialized food plan for each individual and pass nutritional guidelines on adequate and possible food practices to be adopted by them in order to provide a better quality of life. Finally, a questionnaire with questions inherent to nutritional care was applied to obtain feedback on the desired results. The results achieved with clinical practice are still satisfactory from the point of view of improving the lives and health of patients.

**Keywords:** Nutritional assistance, Food and nutrition education, Military.

Clarice Zasso Soares  
Claudionor Farias Costa  
Iasmine Saionara Lemos Magalhães  
Leonam Santos Pereira  
Virgínia Souza Dias  
Curso de Nutrição  
Universidade Salvador (UNIFACS)

Hebe Costa Cerqueira  
Escola de Saúde e Formação  
Complementar do Exército

Liz Peixoto Freitas  
Universidade Salvador (UNIFACS)  
[liz.freitas@animaeducacao.com.br](mailto:liz.freitas@animaeducacao.com.br)

Recebido em: out. 2022  
Aprovado em: dez. 2022

REVISTA BRASILEIRA DE SAÚDE MILITAR  
<http://www.ebrevistas.eb.mil.br/HCE>



## Introdução

A alimentação adequada e saudável tem grande influência na condição física e psicológica dos indivíduos. Para que a alimentação seja considerada balanceada, ela deve atender às necessidades nutricionais e individuais de cada pessoa em qualidade e quantidade suficiente as suas demandas (PHILIPPI, 2008).

O bom condicionamento físico e a ausência de comorbidades são fatores importantes para o ingresso na carreira militar, pois garantem o sucesso nas operações militares. Destarte, o Exército Brasileiro, em seu Programa de Instrução Militar, prevê atividades físicas para todos, durante o expediente, com duração de 90 minutos, e esta atividade é chamada de Treinamento Físico Militar, para qual existe o Manual de Instrução EB 20-MC-10.350 que regula as atividades físicas que serão realizadas durante a semana.

Esse treinamento é de extrema importância, pois o indivíduo obtém mudanças fisiológicas em seu sistema neuromuscular, cardiopulmonar e na composição corporal, garantindo a melhora da aptidão física, conseqüentemente, aumento significativo da prontidão dos militares para o combate e maior resistência a doenças (BRASIL, 2015). Somado ao treinamento físico, a alimentação balanceada garante o adequado estado nutricional, que é um fator crucial para o bom desempenho físico.

Estudos recentes apontam que o sedentarismo e os hábitos alimentares inadequados são os principais fatores de risco para síndrome metabólica. Ao analisar o aumento da obesidade nas últimas décadas, observa-se que é um grave problema de saúde pública, sobrecarregando o sistema de saúde em função do maior atendimento às doenças crônicas decorrentes da obesidade. Assim, é fundamental a implantação de políticas de prevenção e controle, com ações educacionais na área de alimentação e nutrição, associadas ao estímulo à prática de exercícios físicos (FERREIRA et al, 2006).

Considerando esta narrativa, o objetivo deste artigo é avaliar o estado nutricional e relatar a experiência da condução dos atendimentos nutricionais destinados aos militares da Escola de Saúde e Formação Complementar do Exército (ESFCEEx), buscando-se incentivar escolhas mais saudáveis e equilibradas de acordo com a individualidade e objetivo de cada sujeito.

## Metodologia

Trata-se de um relato de experiência, de abordagem observacional e natureza descritiva sobre a execução de atendimentos nutricionais, que ocorreram na ESFCEEx, em Salvador/BA. As consultas integraram os componentes curriculares da disciplina Saúde Coletiva, sendo realizadas por



alunos do, até então, sétimo período do curso de Bacharelado em Nutrição, da Universidade Salvador, sob supervisão de docente responsável.

Foram atendidos 61 militares nos meses de setembro e outubro de 2022, nos quais, através da aplicação da anamnese nutricional foram coletadas informações dos dados pessoais, objetivo esperado com a consulta nutricional, doenças, antecedentes familiares, hábitos e rotina de vida e alimentar. Além disso, foi realizada a antropometria, um procedimento que afere a medida das dimensões corporais de uma pessoa, entre elas, peso, altura, circunferência da cintura e pregas cutâneas.

Através dos dados de peso e altura, foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC) e classificado segundo o ponto de corte proposto pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 1985; WHO, 2000).

Para a avaliação e opinião relacionado aos atendimentos nutricionais, foi elaborado um questionário no *Google forms* e enviado através da plataforma *Whatsapp* para os militares atendidos no período.

Os dados foram tabulados no Microsoft Excel 2013 e analisados, através de gráficos criados pelo mesmo programa.

## Resultados e Discussão

Foi observado no momento da consulta, através do recordatório alimentar, que a alimentação da maioria dos militares é rica em embutidos e ultra processados, como presunto, refrigerantes e salsicha. Além disso, nos fins de semana, notou-se o consumo elevado de bebidas alcoólicas e de alimentos considerados não saudáveis (salgadinhos, petiscos) e baixa ingestão hídrica nesses dias. Existe também o consumo exagerado de sal e açúcar de adição nas preparações que são consumidas durante a semana.

Outro ponto analisado, foi a proporção inadequada de macronutrientes nas refeições. Onde, a maioria dos militares, tem um consumo exagerado de carboidratos, ao longo do dia, e baixa ingestão de alimentos fonte de proteínas, sendo esta consumida, quase que exclusivamente, no almoço. Além disso, outro problema comum observado nos relatos é a falta do consumo de verduras e legumes nas refeições, principalmente as que são realizadas no rancho, que apesar de estarem a disposição no refeitório, não são consumidas por opção.

Dos 61 militares atendidos, todos são do sexo masculino e a maioria são soldados do efetivo variável (EV). Destes, apenas 10 (16%) não responderam ao questionário.

Nos gráficos abaixo, são apresentados os dados referentes as perguntas do questionário que foram enviadas via plataforma do *Whatsapp*, para os



militares atendidos no período. Foram feitas seis perguntas referentes ao atendimento nutricional e plano alimentar, enviado após a consulta.

De acordo com o gráfico 1, 53% e 21% dos homens que buscaram o atendimento nutricional tinha como objetivo a hipertrofia muscular e o emagrecimento, respectivamente. A minoria estava em busca de uma reeducação alimentar e qualidade de vida. Esses dados são diferentes quando comparados a outros estudos realizados. Oliveira e Pereira (2014) apontam que o maior objetivo das pessoas que buscam o atendimento nutricional é o emagrecimento, correspondendo a 29% dos casos.

No estudo de Pucci e Amadio (2019) foi observado que 23% dos que procuraram atendimento, tinham como objetivo a hipertrofia muscular e a maioria era do sexo masculino. Atualmente, a preocupação com o corpo atinge todas as faixas etária e principalmente adultos jovens. Estudos mostram que a construção de um corpo musculoso a qualquer custo, é prioridade no público de jovens do sexo masculino (RIBEIRO E OLIVEIRA, 2011).

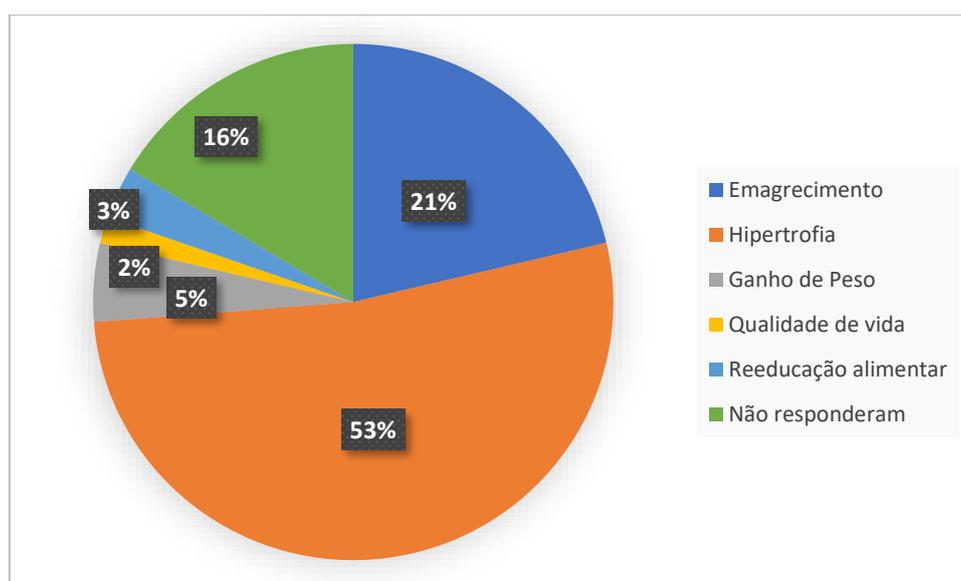


Gráfico 1: Principal objetivo com a consulta nutricional.

No gráfico 2, é possível analisar que a maioria dos participantes da pesquisa relatou estar conseguindo atingir o seu objetivo, seguindo as recomendações do plano alimentar proposto, 18% informaram que alcançou parcialmente e apenas 2% relataram não ter obtido o resultado desejado.



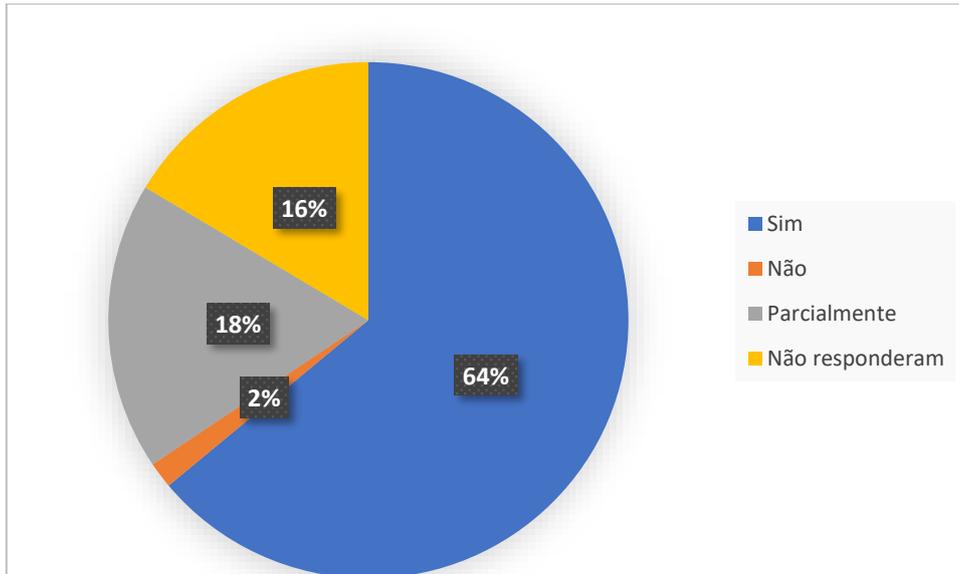


Gráfico 2: Percentual de militares que relataram ter alcançado seu objetivo

É possível perceber através da análise do gráfico que a maior parte dos militares realizam o Treinamento Físico Militar (TFM) combinado com outra prática esportiva e apenas 8% não realiza qualquer atividade física.

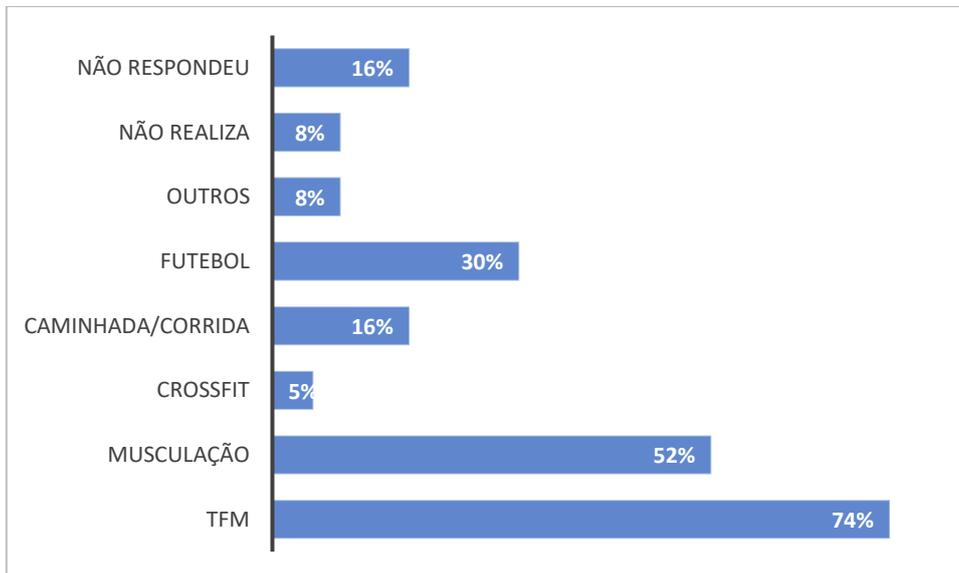


Gráfico 3: Percentual da atividade física realizada pelos militares. TFM = Treinamento físico militar.

A compreensão da importância do atendimento nutricional para a melhora dos hábitos alimentares é um ponto que também foi avaliado, e foi observado que 82% dos militares consideraram que essa consulta impactou de



forma positiva na sua qualidade de vida. Atualmente, as pessoas estão mais preocupadas com a sua alimentação e saúde. A procura por um nutricionista para auxiliar na mudança de hábitos alimentares, aumentou nos últimos anos (ALVARENGA; KORITAR, 2015). Brasileiro, Bucarechi e Kachani (2010) trazem que hoje vive-se uma maior conscientização sobre a saúde e seus determinantes.

Ademais, 25% dos entrevistados relataram não seguir o plano alimentar proposto, e informou que as principais dificuldades encontradas foram, a inclusão de verduras e legumes na alimentação, ter uma rotina alimentar e realizar todas as refeições propostas no plano. Pucci e Amadio (2019) trazem que 50% das pessoas atendidas relataram, como a maior dificuldade, seguir o plano alimentar nos finais de semana e ocasiões especiais. Bem como, manter uma rotina de exercícios físicos (45,5%), ansiedade (36,4%), mudança dos hábitos alimentares (31,8%) e fazer as refeições fora de casa (31,8%).

De acordo com a tabela 1, nota-se que 77% dos militares atendidos encontram-se na faixa de eutrofia, que é o parâmetro adequado, segundo o IMC. Esse resultado já era esperado, visto que, grande parte dos indivíduos mantêm-se ativos. O valor do IMC variou de 18,2 Kg/m<sup>2</sup> até 32,4 kg/m<sup>2</sup>.

Tabela 1: Classificação do Índice de Massa Corporal (IMC) dos militares atendidos.

IMC (kg/m <sup>2</sup> )	n	%
Baixo peso	1	2%
Eutrofia	47	77%
Sobrepeso	10	16%
Obesidade	3	5%
Total	61	100%

Nesse estudo foram classificados como eutróficos os militares que apresentaram IMC de 18,5 a 24,9 kg/m<sup>2</sup>, considerados como sobrepesos de 25 a 29,9 kg/m<sup>2</sup>, como obesidade > 30 kg/m<sup>2</sup> (WHO, 2000). Os dados encontrados corroboram com os apresentados por Silva, Assis e Silva (2014), que através de uma pesquisa com militares, encontraram os seguintes resultados segundo o IMC, 1% apresentou magreza, 56% eutrofia, 37% sobrepeso e 6% obesidade.

É importante salientar que as mudanças de hábitos são construídas gradativamente, a partir da relação entre o paciente e o profissional, bem como, as mudanças nas escolhas alimentares, visando uma refeição nutritiva e saborosa.



Os métodos utilizados na intervenção foram realizados de forma bem clara, para que se chegasse aos resultados esperados, mostrando a importância de um plano alimentar específico para cada indivíduo, tanto para a saúde quanto para o aprendizado. A partir de tudo que foi visto, notou-se que os militares que responderam os questionários tiveram uma boa adesão ao plano alimentar, os objetivos dos mesmos foram bem parecidos, visando a reeducação alimentar, ganho de massa muscular e perda de peso.

## Conclusão

Nesse estudo foi observado através das consultas e avaliações dos perfis alimentares e antropométricos, a necessidade da implementação de uma alimentação balanceada e adequada nutricionalmente, aos diferentes indivíduos ali presentes, de forma que haja melhoria de desempenho nas atribuições e qualidade de vida em geral, a partir de planos alimentares individualizados.

Ressalta-se, a partir da obtenção dos resultados, a importância do equilíbrio nas escolhas alimentares, para melhora do estado geral de saúde dos militares.

É imprescindível, portanto, a adoção de medidas nutricionais e acompanhamento, como uma ferramenta de recuperação e promoção da saúde dos indivíduos e a obtenção de bons hábitos alimentares. Durante os atendimentos, as orientações nutricionais são também de suma importância para conscientização sobre as escolhas alimentares ideais.

Por fim, o desenvolvimento do presente estudo possibilitou uma análise da importância da nutrição na mudança e manutenção de hábitos alimentares, na garantia do bem-estar e na prevenção doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

## Referências

ALVARENGA, Marle; KORITAR, Priscila. Atitude e comportamento alimentar - determinantes de escolhas e consumo. In: ALVARENGA, Marle; ANTONACCIO, Cynthia; TIMERMAN, Fernanda; FIGUEIREDO, Manoela. **Nutrição Comportamental**. 1a ed. Barueri, SP: Manole, 2015. p. 23-45.

BRASIL, Ministério da Defesa - Exército Brasileiro, Manual de Campanha EB20-MC-10.350 Treinamento Físico Militar, 4º Ed. 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde- MS. Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. **Diretrizes e recomendações para o cuidado integral de**



doenças crônicas não transmissíveis: promoção da saúde, vigilância, prevenção e assistência. Brasília-DF, 2008. Disponível em: [http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes\\_recomendacoes\\_cuidado\\_doencas\\_cronicas.pdf](http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_recomendacoes_cuidado_doencas_cronicas.pdf). Acesso em 20/10/2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a população Brasileira**. 2 ed. Brasília: MS, 2014.

BRASILIANO, Silvia; BUCARETCHI, Henriette Abramides; KACHANI, Adriana Trejger. Aspectos Psicológicos da Alimentação. In: **Nutrição em Psiquiatria**. Porto Alegre: Artmed, 2010. p. 27-28.

FERREIRA, Sherley et al. Aspectos etiológicos e o papel do exercício físico na prevenção e controle da obesidade. **Revista de Educação Física. Journal of Physical Education**, v. 75, n. 133, 2006.

OLIVEIRA, Tatiana; PEREIRA, Crislei. Perfil de Pacientes que Procuram a Clínica de Nutrição da PUC MINAS e Satisfação quanto ao Atendimento. **Percursos Acadêmicos**, Belo Horizonte, v. 4, n. 8, jul./dez. 2014.

PUCCI, Vivien; AMADIO, Marselle. Perfil Nutricional e Adesão ao Tratamento em Pacientes de um Centro de Atendimento Nutricional Universitário. **Rev. Bras. de Iniciação Científica (RBIC)**, Itapetininga, v. 6, n.1, p. 109-122, jan./mar., 2019.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva. **Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição**. 2 ed. Barueri: Manole, 2008.

RIBEIRO, Paulo César; DE OLIVEIRA, Pietro Burgarelli. Culto ao Corpo: beleza ou doença? **Adolescência e Saúde**, v. 8, n. 3, p. 63-69, 2011.

SILVA, Maria Elci Neves da; ASSIS, Jaqueline N.; SILVA, Joel Rocha da. Perfil Nutricional dos Militares de Uma Unidade Militar da Cidade de Anápolis em Goiás. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 8, n. 48, p.354-362. São Paulo: Novembro/Dezembro, 2014.

WHO. World Health Organization. **Obesity: preventing and managing the global epidemic**. Report of a World Health Organization Consultation. Geneva: World Health Organization, 2000.

