

PREVALÊNCIA DE PRÁTICAS ALIMENTARES SEGUNDO O GUIA DE BOLSO PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA, EM ADULTOS DE UMA CIDADE DO SUL DO PAÍS

GULARTE, Laura; DELPINO, Felipe Mendes; MINTEM, Gicele Costa;
SALLABERRY, Juceli Soares; TEIXEIRA, Samara Christ; De Brito, Larissa
Padilha

GIGANTE, Denise Petrucci
Laura-guarte@hotmail.com

Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Alimentos, Universidade Federal
de Pelotas

Palavras-chave: Guia de bolso; Alimentação saudável; População adulta.

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o Brasil tem vivenciado as transições demográfica, epidemiológica e nutricional, definidas por mudanças no perfil de envelhecimento, adoecimento e mortalidade, além dos padrões alimentares da população (BARBOSA, B. *et al.*, 2020). Com intuito educativo foram elaborados os guias alimentares que são instrumentos que traduzem recomendações nutricionais em mensagens diretas, curtas, positivas e culturalmente aceitas, que direcionam a população-alvo de cada país a selecionar e consumir alimentos nutritivos e tradicionais que contribuem para uma vida saudável (ALMEIDA, J. *et al.*, 2018). Em 2014, o Ministério da Saúde publicou a segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), o mesmo prioriza o consumo de alimentos frescos (in natura ou minimamente processados), recomenda preparações culinárias feitas em casa e remoção de alimentos ultraprocessados do consumo alimentar cotidiano (ALMEIDA, J. *et al.*, 2018). Gabe e Jaime desenvolveram e validaram uma escala multidimensional que permite a mensuração da adesão a práticas alimentares saudáveis, baseada nas recomendações do Guia (GABE e JAIME, 2020). Estudos mostram que melhorar a alimentação e, conseqüentemente, o estado nutricional é a chave para proporcionar benefícios à saúde da população e reduzir gastos públicos (MOTA, J. *et al.*, 2008). Sendo assim, o objetivo deste estudo foi avaliar práticas alimentares, por meio de um guia de bolso, baseado no Guia Alimentar para a População Brasileira, em adultos, na cidade de Pelotas/RS.

2 METODOLOGIA

Estudo transversal realizado, entre dezembro de 2019 a março de 2020, com adultos em três territórios adstritos a Unidades de Estratégia de Saúde da Família em Pelotas/RS. A escala, com base no Guia Alimentar, apresenta quatro dimensões (planejamento, organização doméstica, escolha dos alimentos e modos de comer) e é, composta por 24 questões. Para 13 questões sobre hábitos alimentares saudáveis a pontuação nas opções de resposta varia de 0 para nunca até 3 para sempre, ainda com opção de 1 para raramente e 2 para muitas vezes. As outras 11 questões estavam relacionadas com hábitos não saudáveis e a pontuação de forma inversa. Assim, um escore foi calculado pela soma simples de todas as opções de respostas e aqueles entrevistados que atingiram pontuação até 31 foram classificados em “Atenção”, de 32 a 41 pontos em “Siga em frente” e acima de 42 pontos “Excelente” em relação a suas práticas alimentares. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas sob número 3.166.109.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na amostra de 230 indivíduos adultos, 43% foi classificada em “siga em frente” (na direção de uma alimentação saudável) e 27% como “Atenção” (precisando mudar seus hábitos alimentares para ter uma alimentação saudável e prazerosa). Os homens apresentaram maior prevalência para “Atenção” e “Siga em frente” (34% e 46%, respectivamente), enquanto as mulheres apresentaram maior prevalência para “Excelente”, atingindo 37%. O estudo de Barbosa *et al.* (2020) com estudantes de graduação entre 18-31 anos, onde avaliou práticas alimentares através do guia de bolso, corrobora com os achados do presente estudo, 52% da amostra foi classificada como risco (siga em frente) e 24% como inadequada (atenção), onde 28% das mulheres apresentam práticas adequadas (Excelente), enquanto 19% dos homens apresentaram práticas adequadas (Excelente). Porém diferente do presente estudo, a maior prevalência de atenção foi no sexo feminino (29%) (BARBOSA, B. *et al.*, 2020).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo demonstra que a maioria da população está no caminho para uma alimentação saudável, mas que ainda há indivíduos com hábitos alimentares inadequados, especialmente os homens, enquanto as mulheres apresentaram práticas alimentares mais saudáveis. Sendo assim, é necessário que sejam desenvolvidas políticas públicas cujo objetivo seja reforçar a importância de práticas alimentares saudáveis para a saúde da população.

5 REFERÊNCIAS

ALMEIDA, J. C.; ROCHEDO, C. A. L.; SACRAMENTO, M. I. S.; OLIVEIRA, M. T. **Guia alimentar para a população brasileira: complementação por meio de representações gráficas.** RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 12, n. 71, p. 316–328, mai/jun, 2018.

BARBOSA, B. C. R.; GUIMARÃES N. S.; PAULA, W.; MEIRELES, A. L. **Práticas alimentares de estudantes universitários da área da saúde, de acordo com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira.** DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde, v. 15, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

GABE, K. t.; JAIME, P. C. **Práticas alimentares segundo o Guia alimentar para a população brasileira: fatores associados entre brasileiros adultos, 2018.** Epidemiologia e serviços de saúde : revista do Sistema Único de Saúde do Brasil, v. 29, n. 1, 2020.

MOTA, J. F.; RINALDI, A. E. M.; PEREIRA, A. F.; MAESTA, N.; SCARPIN M. M.; BURINI, R. C. **Adaptação do índice de alimentação saudável ao guia alimentar da população brasileira.** Revista de Nutrição, v. 21, n. 5, p. 545–552, set/out, 2008.