

IMPACTOS DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR NA FREQUÊNCIA E VARIABILIDADE DOS ALIMENTOS¹

**ROSA, Vanessa Priscila Barros²; CARVALHO, Poliana Rizzotto³; MOREIRA,
Divina Kelly⁴; SILVA, Maria Sebastiana⁵**

Faculdade de Educação Física/UFG - nepriscila1@hotmail.com

Palavras-chave: educação alimentar, frequência alimentar, variabilidade dos alimentos

1 INTRODUÇÃO

A mudança do padrão alimentar, aliado às transformações sócio-econômicas e epidemiológicas ocorridas no Brasil, nos últimos anos, tem propiciado a transição dos padrões nutricionais expressa pela diminuição dos casos de desnutrição e aumento progressivo da obesidade, causando prejuízos para a saúde, facilitando o aparecimento de doenças crônicas. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006)

A alimentação adequada é um dos determinantes da saúde da população, sendo que um consumo quantitativo e qualitativamente adequado ao organismo é necessário para a prevenção de muitas patologias. “O consumo alimentar pode ser um excelente indicador de estado de saúde dos indivíduos, especialmente na terceira idade, além de servir de base para o diagnóstico e, posterior intervenção nas alterações do estado nutricional” (MATSUDO, 2000, p.103).

Uma alternativa para aquisição de uma alimentação adequada é o estímulo para o consumo de alimentos mais saudáveis, procurando respeitar a identidade cultural alimentar das populações ou comunidades (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006). Uma alimentação saudável, segundo as diretrizes do Guia Alimentar, deve conter frutas, legumes e verduras, pois são ricos em vitaminas, minerais e fibras, e evitar o consumo frequente e em grande quantidade de gorduras, açúcar e sal, que aumentam o risco de doenças como obesidade, hipertensão arterial, diabetes e doenças do coração.

O que na verdade tem ocorrido, segundo Salgado (2009), é que a ingestão de alimentos considerados benéficos para a saúde, como as frutas, hortaliças e grãos vem diminuindo gradativamente devido ao aumento da disponibilidade de alimentos industrializados e ao estilo de vida inadequado pela maioria das pessoas.

Para modificar os hábitos da alimentação, o Guia Alimentar para a população brasileira orienta o consumo diário mínimo de três porções de frutas e três porções de legumes e verduras nas refeições diárias, além de variar o consumo desses grupos de alimentos nas diferentes refeições e ao longo da semana, pois são essenciais à proteção da saúde. Orienta ainda o consumo máximo diário de uma porção de alimentos do grupo dos óleos e gorduras, os quais são prejudiciais à saúde (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006). Neste contexto, existem vários fatores que irão influenciar na escolha e preferência de determinados alimentos, são eles a sazonalidade alimentar, a qual ocorre por influência das estações do ano no consumo de alimentos e nutrientes; o grupo populacional; o nível socioeconômico e a área geográfica em estudo.

O objetivo do nosso trabalho é avaliar o impacto da educação alimentar na frequência e variabilidade de alimentos de indivíduos participantes de um programa de práticas corporais.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 Delineamento da Pesquisa

Participaram do estudo 25 indivíduos, sendo 23 mulheres e 2 homens, com idade entre 30 e 70 anos e IMC de $27,3 \pm 5,1 \text{ kg/m}^2$. Os mesmos são moradores da região próxima à Universidade Federal de Goiás. Estes indivíduos participam de um programa de práticas corporais e educação alimentar. Todos assinaram um termo de consentimento para realização na pesquisa. Dentre os métodos mais utilizados para mensurar o consumo alimentar de adultos, destaca-se o Questionário de Frequência Alimentar (QFA) por meio do qual é possível investigar mudanças no hábito alimentar.

A mesma direcionou esforços para reduzir o consumo de fontes de gordura e colesterol (alimentos prejudiciais à saúde), e aumentar o consumo de frutas, sucos naturais, verduras e legumes (alimentos protetores), considerando duas variáveis, a frequência e a variabilidade do consumo alimentar.

2.2 Avaliação da Frequência alimentar e sua variabilidade

Para a construção do Questionário de Frequência Alimentar foi elaborado uma lista com os alimentos que estão mais disponíveis no mercado de Goiânia. Os

grupos de alimentos foram divididos em frutas e sucos naturais, verduras e legumes (alimentos protetores), e ainda doces, salgadinhos e guloseimas (alimentos prejudiciais). Foram definidas nove categorias: nunca ou <1 vez por mês, 1 a 3 vezes por mês, 1 vez por semana, 2 a 4 vezes por semana, 5 a 6 vezes por semana, 1 vez por dia, 2 a 3 vezes por dia, 4 a 5 vezes por dia e 6 ou mais vezes por dia, salientando que todos os alimentos apresentaram as mesmas opções.

O perfil alimentar dos participantes, obtido antes e após a educação alimentar, foi avaliado considerando a frequência do consumo de alimentos e a sua variabilidade. Para mensurar a frequência habitual dos alimentos protetores e prejudiciais considerou-se o consumo de 1 vez por mês até 6 vezes por dia. E para quantificar a variabilidade dos alimentos protetores considerou-se a frequência de 2 ou mais vezes por dia, e a variabilidade dos alimentos prejudiciais a frequência de 1 vez por semana até nunca. Estas recomendações se aproximam do indicado pelo Ministério da Saúde (2006). Foi ponderada a variação do consumo e não das porções, já que o questionário é qualitativo e não quantitativo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Tabela 1 estão os dados de frequência do consumo alimentar dos participantes avaliados. Os valores em porcentagem foram extraídos considerando-se o número total de participantes. De acordo com os dados descritos na Tabela 1, 34% dos indivíduos mantiveram e 34% reduziram o consumo de alimentos protetores após a educação alimentar, enquanto que, apenas 33% aumentaram o consumo dos mesmos.

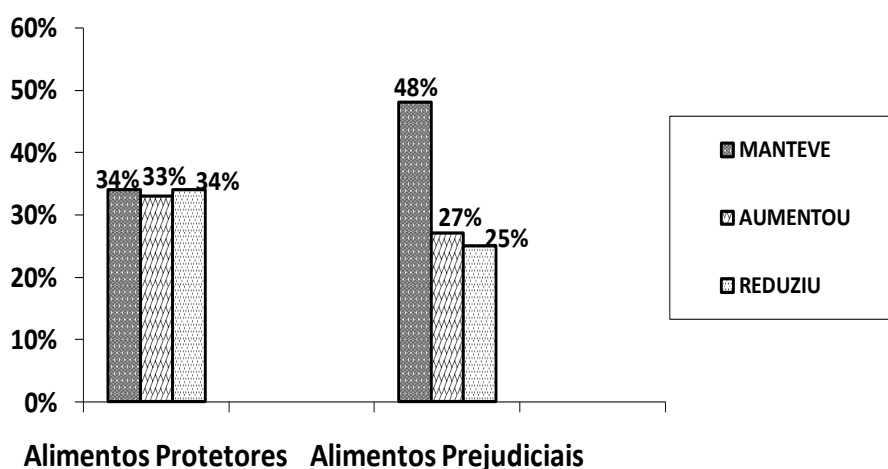


Tabela 1. Avaliação da Frequência do consumo de alimentos protetores e prejudiciais consumidos antes e após a intervenção.

Os dados coletados também indicaram que 48% dos participantes mantiveram o consumo dos alimentos prejudiciais, 27% aumentaram e somente 25% reduziram.

A partir dos dados coletados também foi possível avaliar a variabilidade de alimentos. Conforme disposto na Tabela 2, estão apresentados os dados referentes à variabilidade de alimentos protetores e prejudiciais. Considerando as recomendações do Ministério da Saúde (2006), os dados de variabilidade indicaram que 52% dos participantes mantiveram a variabilidade adequada de alimentos protetores antes e após a educação alimentar, 28% aumentaram e apenas 20% reduziram.

No que se refere aos alimentos prejudiciais, um número significativo de 44% dos participantes aumentaram a variabilidade destes alimentos após a intervenção, entretanto 28% mantiveram e 28% reduziram, ou seja, 56% se enquadram ao adequado.

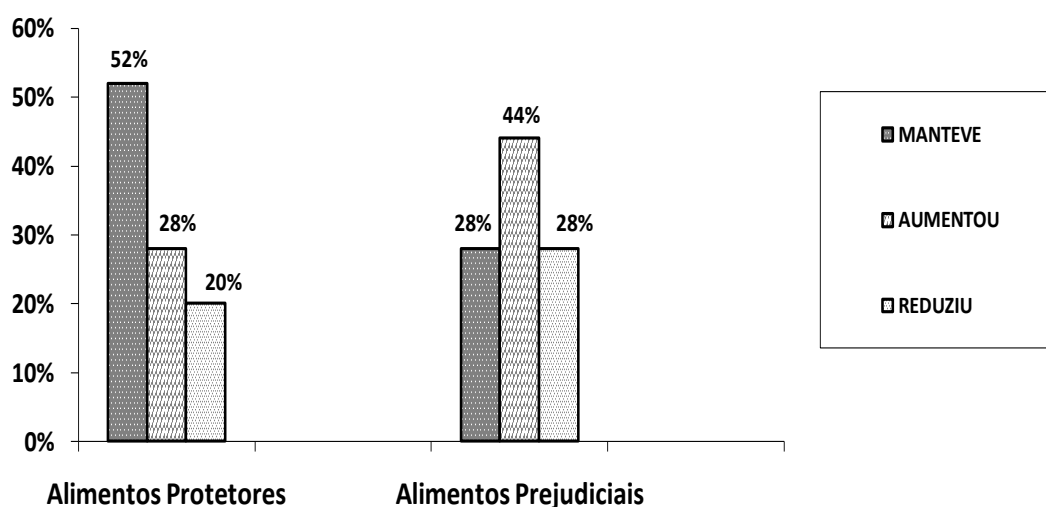


Tabela 2. Avaliação da Variabilidade de alimentos protetores e prejudiciais consumidos antes e após a intervenção.

Estes resultados são insatisfatórios tendo em vista a recomendação de consumo diário proposta pelo Guia Alimentar para População Brasileira (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006). Entretanto, se considerarmos as categorias de nunca a 6 ou mais por dia, identificamos que a variabilidade aumentou em relação

aos hábitos alimentares anteriores à intervenção, sendo assim, um resultado positivo.

Assim, pondera-se que alguns fatores podem influenciar a escolha, preferência e procura de determinado alimento. Um exemplo é a sazonalidade alimentar, a qual proporciona um período de restrição de um ou outro alimento que não é de “época”, aumentando o preço e diminuindo a oferta.

4 CONCLUSÃO

Verificou-se que é possível mudar o comportamento de um grupo, visto que os resultados tiveram pontos positivos, contudo, a mudança de comportamento alimentar é um processo que ocorre de modo gradual e contínuo. Sendo assim, destaca-se a necessidade de programas de alimentação saudável, realizada em longo prazo, já que são estratégias benéficas ao possibilitar à população o conhecimento de alimentação e nutrição.

5 REFERÊNCIAS

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para população brasileira: promovendo uma alimentação saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 210 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

MATSUDO, S. M. M. **Avaliação do Idoso: Física e Funcional**. Londrina: Midiograf, 2000.

SALGADO; J. M. **Frutas, Hortaliças e Grãos integrais da Prevenção de Doenças**. Disponível em: http://www.apmppr.org.br/promed/index.php?option=com_content&task=view&id=117&Itemid=8. Acesso em: 1 set. 2010

¹ Revisado pela: Prof. Dra. Maria Sebastiana Silva

² Acadêmica do curso de Educação Física. Faculdade de Educação Física. Universidade Federal de Goiás

³ Professora de Educação Física.

⁴ Professora de Educação Física. Secretaria Municipal de Educação.

⁵ Professora Doutora. Faculdade de Educação Física. Universidade Federal de Goiás