

“COMO ANDA A SUA ALIMENTAÇÃO?” ANÁLISE DE QUESTIONÁRIO ALIMENTAR APLICADO EM UMA AÇÃO DE PROMOÇÃO À SAÚDE NA UFVJM.

Alana Guedes^{1*}, Natalina de O. Silva², Luciana N. Nobre³, Pollyanna A. Dias⁴, Helen Cristina S. e Soares⁵, Kelly da R. Neves⁶
Fabiulla C. da Silva⁷

^{1,3-9}Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Departamento de Nutrição/Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde, Diamantina, Minas Gerais, Brasil, CEP39100-000.

*e-mail: alana.guedes@ufvjm.edu.br

Em ação de promoção à saúde realizada pela Caixa de Assistência à Saúde, pró-reitorias e Departamentos da UFVJM, em junho deste ano, o Departamento de Nutrição utilizou-se de um questionário alimentar e de medidas antropométricas para avaliar a qualidade alimentação bem como o estado nutricional dos participantes do evento. O questionário utilizado baseou-se no Guia Alimentar para a População Brasileira e continha 26 perguntas envolvendo o perfil do entrevistado (idade, sexo e vínculo com a universidade) e questões relacionados aos seus hábitos alimentares, onde as respostas se referiam à frequência na qual eram praticados: nunca (N), raramente (R), muitas vezes (MV) e sempre (S). Através do somatório de pontos, foi possível classificar a alimentação da seguinte forma: ≤ 31 pontos (Ruim, precisando fazer modificações), entre 31 e 41 (Boa, podendo melhorar) e ≥ 41 pontos excelente. O estado nutricional foi avaliado pelo Índice de Massa Corporal. Foi realizada a antropometria de 96 indivíduos sendo diagnosticados 54,1% Eutróficos, 31,25% com sobrepeso, 13,5% obesos e 1% Baixo peso. Responderam ao questionário 70 participantes, majoritariamente do sexo feminino (72,9%), 47,8% eram servidores, 44,9% estudantes e os demais servidores terceirizados e visitantes. A classificação do questionário indicou que 45,71% dos entrevistados tinham uma alimentação “boa”, 34,28% uma alimentação “excelente” e 20% hábitos alimentares “ruins”. As práticas alimentares relacionadas ao momento da refeição foram bem avaliadas. Declararam “Sentar-se à mesa para realizar as refeições”, (55,7% S, e 24,3% MV), “Procuro realizar as refeições com calma.” (35,7% S e 44,3% MV), a minoria “Usa o horário das refeições para resolver outras coisas, deixando de comer,” (4,3% S, 21,4% MV). Outros hábitos bem pontuados foram: “Costumo participar do preparo dos alimentos na minha casa.” (50% S, 27,1% MV) “Costumo levar algum alimento comigo em caso de sentir fome ao longo do dia.”(32,9 % sempre, 38,6% MV). Quanto ao consumo de alimentos não saudáveis, a maioria S (34,3%) e MV (18,6%) “Costuma comer balas, chocolates e outras guloseimas.” Um percentual menor, porém ainda elevado (34,3%) ingerem com frequência sucos industrializados. “Costuma frequentar fast-food ou lanchonetes.” 42,9%. O consumo de farinha integral ainda é minoritário (N 52,9% e R 31,4%). Outro hábito desejável, ‘Variar o feijão por outra leguminosa.’ é minimamente praticado, 2,9% (S). Os resultados desta pesquisa indicam a necessidade de intensificar as atividades de educação alimentar através de ações educativas; com o objetivo de aprimorar os hábitos alimentares individuais e também potencializar os benefícios na saúde da comunidade universitária.

Agradecimentos: DASA, CASU/UFMG e Clínica Escola de Nutrição.