



PRÁTICAS DE COMPORTAMENTO ALIMENTAR RELACIONADAS À PRODUÇÃO, COMPRA, PREPARAÇÃO E CONSUMO DE ALIMENTOS

ECKHARDT, Joseane Pazzini¹; BITTENCOURT, Vivian Lobo²;
VIEIRA, Daiana Dessuy³; BOTTEGA, Fernanda⁴;
BONFADA, Vanessa⁵; CABRAL, Aline⁶;
DIAS, Roberta⁷; DEZORZI, Cátia⁸;
FRANZ, Ligia Beatriz Bento⁹

Palavras- Chave: Comportamento alimentar. Guia Alimentar. Refeições. Ambientes.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, os efeitos do comportamento individual sobre a alimentação têm sido estabelecidos em diversos estudos científicos e populacionais. O comportamento alimentar e suas inter-relações alimentam novos estudos e serviram como embasamento para a elaboração do Guia Alimentar para a População Brasileira. Em sua segunda edição, o Guia Alimentar pondera que a promoção da alimentação saudável deve combinar políticas públicas focadas na criação de ambientes saudáveis, desenvolvimento de habilidades pessoais e reorientação dos serviços (Brasil, 2014).

Fatores individuais relacionados ao comportamento alimentar incluem aspectos cognitivos, comportamentais, biológicos e demográficos em seus contextos ambientais (ambientes sociais, físicos e macroambientes). O ambiente social compreende as interações sociais, o ambiente físico os locais de alimentação e compra de alimentos e o macroambiente, à comercialização de alimentos, normas sociais, sistemas de produção e distribuição, políticas agrícolas e estruturas econômicas (Story et al., 2008).

Neste contexto, o presente estudo investigou práticas envolvidas no consumo de alimentos em ambiente social e físico e hábitos de produção, compra e preparação de alimentos em uma população saudável.

¹ Nutricionista. Mestranda em Atenção Integral à Saúde. Unicruz/Unijuí. E-mail: joseanepazzini@yahoo.com.br

² Enfermeira. Mestranda em Atenção Integral à Saúde. Unicruz/Unijuí. E-mail: vivillobo@hotmail.com

³ Nutricionista. Mestranda em Atenção Integral à Saúde. Unicruz/Unijuí. E-mail: daiana.dessuy@unijui.edu.br

⁴ Odontóloga. Mestranda em Atenção Integral à Saúde. Unicruz/Unijuí. E-mail: f.bottega@unijui.edu.br

⁵ Farmacêutica. Mestranda em Atenção Integral à Saúde. Unicruz/Unijuí. E-mail: vanessa.bonfada@hotmail.com

⁶ Enfermeira. Mestranda em Atenção Integral à Saúde. Unicruz/Unijuí. E-mail: alineromero@hotmail.com

⁷ Biomédica. Mestranda em Atenção Integral à Saúde. Unicruz/Unijuí. E-mail: roberta_ld@hotmail.com

⁸ Enfermeira. Mestranda em Atenção Integral à Saúde. Unicruz/Unijuí. E-mail: catiacmatte@yahoo.com.br

⁹ Docente. Dr^a. Em Saúde Pública. Professora do Programa de Mestrado em Atenção Integral à Saúde. Unijuí.
Email: ligiafra@unijui.edu.br



METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa quantitativa, desenvolvida com habitantes de cidades de pequeno a médio porte, pertencentes à região do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. Durante o decorrer da disciplina de Avaliação e Intervenção Nutricional em Indivíduos e Populações, disciplina integrante do Mestrado em Atenção Integral à Saúde, elaborou-se questionário embasado nas diretrizes para uma alimentação saudável contidas na segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira. O questionário, aplicado posteriormente na população, contém questões relativas às características do comportamento alimentar, na moradia e fora dela.

A coleta de dados ocorreu no mês de agosto de 2015 a partir da abordagem de setenta e duas pessoas. Utilizou-se como critérios de inclusão: faixa etária de 20 aos 59 anos, exercer atividade remunerada, residir na zona urbana e não possuir nenhuma restrição alimentar. Para melhor caracterizar a pesquisa optou-se por dividir as entrevistas em duas populações de igual número, sendo uma masculina e outra feminina. A realização do estudo foi autorizada oralmente pelos participantes após serem informados do caráter e da finalidade da pesquisa. Para a análise de dados utilizou-se o programa *Epi Info* versão 7.1.4.0.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A maior concentração de pessoas nos centros urbanos, associada ao aumento da participação das mulheres no mercado de trabalho e às alterações no estilo de vida da população, vem induzindo mudanças nos comportamentos alimentares (Santos et al., 2011).

Neste contexto, não causou surpresa de que 15,28% dos entrevistados realizam regularmente alguma refeição fora de casa e afirmaram que raramente ou nunca preparam suas próprias refeições, demonstrando pouco envolvimento e a relativização deste e de outros aspectos multifatoriais voltados para o comportamento alimentar saudável. Como exemplo, observa-se que ao verificar questões relativas à propaganda comercial e sua indução ao comportamento alimentar, observa-se que 51,39% crê não ser influenciado pelos veículos de comunicação social, apesar de outros estudos terem relatado o poder desta influência sob as escolhas alimentares (Ramos e Navas, 2015). Esta pouca percepção da própria fragilidade frente ao poder da mídia e do mercado de consumo pode resultar em posturas errôneas, como a de 41,67% que não investigam rótulos nutricionais quando de suas escolhas alimentares (Soederberg e Cassady, 2015).



Apesar de uma parte considerável da população não observar informações nutricionais, a grande maioria utiliza de critérios saudáveis ao escolher o local de refeição fora de casa. Nas escolhas alimentares fora de casa, variados fatores são considerados como, por exemplo, a aparência e o momento do preparo. No nosso estudo, 66,67% observa se os alimentos são preparados na hora de servir e se estão frescos. O sistema de Buffet por quilo foi à opção preferencial de 81,94%, frente a outros sistemas com menor variedade de alimentos e, ao de lanches rápidos. Estudos sugerem que as refeições servidas nos restaurantes self-service são mais saudáveis do que lanches rápidos, pois possibilitam ao comensal compor o seu prato e dispõem de maior variedade de alimentos in natura (Mehta & Chand, 2008; Mellor et al., 2010). Ao analisar ambos os dados, pode-se afirmar que a população busca consumir preferencialmente alimentos in natura frente aos industrializados e escolhem preparações que lhes remetem à estrutura tradicional de refeição, evitando congelados e ultraprocessados (Jomori et al., 2008).

Apesar da maioria da população buscar preferencialmente o formato tradicional de refeição, realizada no ambiente de casa (Carus et al., 2014), o envolvimento dos entrevistados na produção de alimentos em hortas, na compra de alimentos em ambientes com ofertas mais saudáveis como feiras de agricultura familiar, e mesmo no preparo das refeições ainda é pequeno (Know et al., 2015). O principal fornecedor de alimentos é o mercado local (70,83%), seguido pela opção outros (19,44%). Utilizam mercado e feira 6,94% e, somente feira, 2,78%. Entre os entrevistados, 75% não possui horta em sua residência. Pondera-se que melhores escolhas alimentares podem ser feitas se houver integração de conhecimentos e compartilhamento de decisões e ações relacionadas com a produção, compra e preparação de alimentos em casa pode promover coesão familiar e melhorar o consumo alimentar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Estabelecer pequenas mudanças diárias nas relações de produção, compra, preparo, e consumo de refeições fazem-se necessárias na população estudada. Estas mudanças podem ser provocadas por programas de promoção da alimentação saudável baseados nas diretrizes do Guia Alimentar da População Brasileira, publicado em 2014.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**/Ministério da saúde, Secretaria de atenção à saúde, Departamento de atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.
- CARUS, J.P.; et al. Local e tipo de refeições consumidas por adultos em cidades de médio porte. **Rev Saude Publica**, v. 48, n. 1, p. 68-74, 2014.
- JOMORI, M.M.; et al. Food choice factors. **Rev Nutr.**, v. 21, n. 1, p.63-73, 2008.
- KWON, S.C.; et al. Improving Access to Healthy Foods for Asian Americans, Native Hawaiians, and Pacific Islanders: Lessons Learned from the STRIVE Program. **J Health Care Poor Underserved**, v. 26, n. 2, p.116-36, 2015.
- LI, Y.C.; et al. Involvement in Meal Preparation at Home Is Associated With Better Diet Quality Among Canadian Children. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 46, n. 4, p. 304–08, 2014.
- MEHTA, N.K.; CHANG, V.W. Weight status and restaurant availability a multilevel analysis. **Am J Prev Med.**; v. 34, n. 2, p. 127-33, 2008.
- MELLOR, J.M.; et al. Child body mass index, obesity, and proximity to fast food restaurants. **Int J Pediatr Obes.**, v. 6, n. 1, p. 60-8, 2010.
- RAMOS, C.; NAVAS, J. Influence of Spanish TV commercials on child obesity. **Público de Saúde**, v. 129, n. 6, p. 725-31, 2015.
- SANTOS, M. V.; et al. Os Restaurantes por peso no contexto de alimentação saudável fora de casa. **Rev. Nutr. Campinas**, v. 24, n. 4, p. 641-49, 2011.
- SOEDERBERG, L.M.M.; CASSADY, D.L. The effects of nutrition knowledge on food label use. A review of the literature. **Apetite**, v. 92, p. 207-16, 2015.
- STORY, M.; et al. Creating healthy food and eating environments: policy and environmental approaches. **Ann Rev Public Health.**,v. 29, n. 1, p. 253-72, 2008.