

## **AVALIAÇÃO DO HÁBITO ALIMENTAR E ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA.**

**Julyane Monteiro Gouveia; Ana Carolina Ribeiro de Amorim; Andressa Maranhão de Arruda; Arlindo Pereira da Silva Junior; Caio Leonardi Oliveira de Barros; Débora Catarine Nepomuceno de Pontes Pessoa; Macelle Iane da Silva Correia; Paulo Roberto Pinto Figueirôa Filho; Thais Rosal Cordeiro da Cunha; Victoria Domingues Ferraz.**  
**Orientadora: Edigleide Maria Figuerôa Barretto.**

**Introdução:** A alimentação equilibrada e manutenção de peso adequado são condições essenciais para a qualidade de vida saudável. Saúde é um direito humano fundamental, reconhecido por todos os foros mundiais e em todas as sociedades.<sup>1</sup> Seguindo a tendência mundial, os padrões de consumo alimentar no Brasil sofreram intensas e rápidas modificações nas últimas quatro décadas. Nesse espaço de tempo, houve não apenas redução na participação de alimentos tradicionais da dieta como cereais, leguminosas e hortaliças, como também aumento da ingestão de preparações com elevada concentração de açúcar, sódio e gordura saturada. Levado à boa nutrição exercer papel importante na prevenção e redução das Doenças crônicas não transmissíveis (DCNT): diabetes, obesidade, hipertensão arterial, dislipidemias, entre outros. **Objetivo:** Avaliar os padrões antropométricos e os hábitos alimentares dos usuários do Programa Academia da UFPE/GEAP e a partir deles foi feito orientações, visando à promoção da saúde e contribuição na melhoria da qualidade de vida. **Metodologia:** Estudo transversal quantitativo realizado de forma itinerante nos centros e reitoria da UFPE, Campus Recife, no ano de 2016. Ao grupo foi aplicado questionário por docentes e discentes, fazendo um levantamento do perfil nutricional e alimentar, e posteriormente, orientações gerais baseadas no Guia alimentar, 2014<sup>2</sup> e específicas de acordo com as patologias relatadas, como diabetes, hipertensão arterial e dislipidemias. Posteriormente, os dados foram tabulados no Programa Excel, 2007. **Resultados:** Foram atendidos 116 indivíduos, desses 37,93% eram homens, com idade, peso e altura média de 38,53 anos, 81,18 Kg e 1,73 m, respectivamente. O Índice de Massa Corporal (IMC) desse grupo foi de 26,9 classificados como Sobrepeso. 62,06% eram mulheres, com idade, peso e altura média de 33,91 anos, 62,45 Kg e 1,56 m, respectivamente. O IMC desse grupo foi de 24,4 classificadas como eutróficas. 63,77% eram estudantes. Nos homens 68,18% praticavam atividade física, sendo 46,66% algum esporte, com futebol e 33,33% apenas caminhavam, enquanto nas mulheres 43,05% faziam exercício físico, sendo 45,16% de musculação. A frequência da atividade era 2x na semana, com duração de 45min em média nos homens e 3x na semana com duração de 1h em média nas mulheres. 45,45% dos homens e 38,88% das mulheres observaram melhorias na saúde e desses 67,14% relataram maior disposição. 88,63% dos homens e 91,66% das mulheres não faziam dieta, e ambos tinham uma média de 6 horas de sono por dia. Em relação às patologias nos homens a prevalência foi 20,45% hipertensos, 22,72% apresentavam colesterol alto. Enquanto que, nas mulheres houve uma prevalência de 37,5% de colesterol alto. 31,81% dos homens faziam uso de medicamentos e os mais citados foram Metformina (hipoglicemiante oral) e remédios controlados. Enquanto que, nas mulheres 45,83% usavam medicação e o mais citado foi anticoncepcional. Apenas 4,5% dos homens e 1,38% das mulheres relataram ser fumantes. Em relação às refeições, 86,36% dos homens e 83,33% das

mulheres faziam as três principais. 29,54% dos homens faziam de 1 a 2 lanches por dia e 49,61% das mulheres faziam dois lanches. Com relação ao maior consumo alimentar, ambos relatou ser no horário do almoço. O ideal de ingestão hídrica é de 10 a 12 copos, esse grupo consome em média 7 copos por dia em ambos os sexos. Além disso, 1,0 copo de suco e 1,0 copo de refrigerante/dia em homens e mulheres. O uso do sal que é um fator preocupante devido ao aumento da hipertensão foi considerado ingestão moderado em ambos os sexos. A preparação mais utilizada foi assada em dos homens e cozido em mulheres. A quantidade de porções por dia foi baseada na recomendação da pirâmide alimentar. Viu-se a média de 2 porções de frutas; vegetais; carnes; ovos; leguminosas; laticínios; pães, cereais, massas e doces; 1,5 de óleos e gorduras por dia em homens e 3 porções de frutas; pães, cereais, massas e doces; 2 de vegetais; carnes; ovos; leguminosas; laticínios; óleos e gorduras por dia em mulheres. **Conclusão:** A ação trouxe uma perspectiva dos hábitos alimentares e do perfil antropométrico dessa população, tendo como meta o incentivo à mudança do comportamento alimentar por meio de orientações baseadas no Guia Alimentar, 2014, principalmente em relação ao aumento da ingestão hídrica, de frutas e hortaliças, diminuição da ingestão de sal, gorduras e açúcares e aumento da prática de atividades física, fatores esses analisados como mais relevantes, sendo assim uma melhor promoção da saúde e qualidade de vida.

**Palavras-chave:** avaliação; consumo; orientação nutricional; promoção de saúde

- 1- Declaração Universal dos Direitos Humanos, de 1948. Liberdade, Alimentação, Educação, Segurança Nacionalidade.
- 2- Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. Ed., 1. Reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.