

AValiação DOS HáBITOS ALIMENTARES ATRAVÉS DE QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR (QFA) DE UM GRUPO DE EMAGRECIMENTO EM UMA CLÍNICA ESCOLA DE UM CENTRO UNIVERSITÁRIO DA CIDADE DE CASCAVEL – PR

¹ LUANA SCHWARZ; ² THAIS MARIOTTO CEZAR.

¹ Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário Assis Gurgacz
luana.schwarz@hotmail.com.

² Nutricionista docente do curso de Nutrição do Centro Universitário Assis Gurgacz
mestre em Sistema Agroindustrial – UNIOESTE

RESUMO

A avaliação dos hábitos alimentares tem como finalidade verificar o estado nutricional do indivíduo, uma vez que a alimentação humana é um indicador essencial para qualidade de vida, podendo sofrer mudanças de acordo com a quantidade e qualidade dos alimentos escolhidos e obtidos pelas pessoas. O estudo teve como objetivo investigar a frequência alimentar de participantes de um grupo de emagrecimento em um centro universitário da cidade de Cascavel – PR através de Questionário de Frequência Alimentar (QFA). O grupo foi composto por 16 colaboradoras da instituição com idade entre 18 e 60 anos. Somente dez participantes entregaram o questionário. Realizaram-se atendimentos individuais em uma sala de avaliação nutricional com aferição de altura, pregas cutâneas, circunferências, avaliação corporal com balança de bioimpedância e anamnese. Cada participante recebeu um plano alimentar individualizado respeitando suas necessidades nutricionais. Os questionários foram entregues às participantes para que preenchessem e trouxessem no encontro posterior. Além disso, foram desenvolvidas palestras, dinâmicas e atividades práticas com duração de dez semanas, sendo um encontro semanal. O QFA avaliou um total de 21 itens, entre eles estavam massas em geral, tubérculos, arroz, pães, leite e derivados, ovos, carnes, embutidos, leguminosas, verduras, legumes, frutas, diversas bebidas, manteiga ou margarina, molhos ou temperos e doces ou sobremesas. Através dos itens avaliados, verificaram-se os itens que apresentam maior frequência no consumo: arroz branco ou integral, consumido diariamente por 50% das participantes; semanalmente, por 40%; e, mensalmente, por 10% das participantes; pães brancos ou integrais, consumidos por 40% das participantes todos os dias; 40% consumiam toda semana; e 20% das participantes consumiam ao mês; carne de frango, que apresentou consumo diário por 20%; consumo semanal por 60%; e consumo mensal por 20% das participantes; embutidos, com frequência no consumo diário por 20%; semanal, por 40%; e consumo mensal, por 30% das participantes; leguminosas apresentaram consumo semanal por 70% das participantes; e mensal por 30% das participantes; sucos industrializados ou refrigerantes apresentaram um consumo semanal por 80% das participantes; mensal, por 10% das participantes; e 10% das participantes não demonstraram o hábito de consumir; café ou chá com açúcar apresentou consumo semanal por 80% das participantes; mensal, por 10%; e 10% das participantes não demonstraram consumo. Também pode ser observado baixo consumo de frutas, verduras e legumes, sendo que 90% das participantes consumiam de forma semanal e 10% consumiam diariamente. As verduras apresentaram consumo diário por 20% das participantes; semanalmente, por 80%. Já em relação à frequência do consumo de frutas, diariamente se dá por 20% das participantes; semanalmente, por 50%; e mensalmente, por 30% das participantes.

Contudo, os hábitos alimentares inadequados podem ser explicados pela falta de informação sobre alimentação adequada, variada e equilibrada. Após o conhecimento obtido com o grupo de emagrecimento, almeja-se que os hábitos alimentares das participantes sejam corrigidos por meio conhecimento necessário.

Palavras-chave: Consumo alimentar, investigação alimentar, comportamento alimentar.