

**APLICAÇÃO DE RECORDATÓRIO 24 HORAS COMO FERRAMENTA NA  
AVALIAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES EM UM GRUPO DE  
EMAGRECIMENTO EM UMA CLÍNICA DE UM CENTRO UNIVERSITÁRIO DE  
CASCAVEL - PARANÁ**

MARCIA MACHADO; THAIS MARIOTTO CEZAR

<sup>1</sup>Machado Marcia – Paraná, [mfwk@hotmail.com](mailto:mfwk@hotmail.com)

<sup>2</sup>Mariotto Thais Cesar – Paraná, [thamariotto@hotmail.com](mailto:thamariotto@hotmail.com)

**RESUMO**

Uma alimentação adequada engloba os princípios de variedade, equilíbrio moderação e prazer em conjunto com a adequação das condições, cultura, preferências e apetite de cada indivíduo. Quando o assunto é emagrecimento, nota-se que estes princípios são deixados de lado e induzidos a padrões alimentares não usuais com promessas de efeito milagrosos evidentemente prejudiciais à saúde. O presente trabalho objetivou avaliar a aplicação do recordatório 24 horas como ferramenta na avaliação, dos hábitos alimentares e da distribuição de macronutrientes nas principais refeições, de um grupo de emagrecimento realizado em uma clínica escola de um Centro Universitário de Cascavel, com mulheres adultas de entre 18 a 60 anos. Para o desenvolvimento da pesquisa, foram realizados 10 encontros com periodicidade semanal, em que foram aplicadas entrevistas individuais executadas por meio de anamnese com aplicação de Recordatório 24 horas, onde foram detalhados os alimentos e as quantidades que compunham as principais refeições de cada entrevistada, para posteriormente realizar o cálculo nutricional no programa Nutrilife Software versão 9.12. Através desses resultados, analisou-se a distribuição de macronutrientes, valor calórico, consumo de fibras e sódio das refeições de cada entrevistada, para serem comparadas às recomendações das DRI's (Dietary Reference Intakes), observou-se equivalência na distribuição dos macronutrientes com média de ingestão de 2000 kcal e variação de 1100 a 4100 kcal/dia. A distribuição pelo valor calórico total das refeições do dia correlatou que 46,7% e 60% das participantes estão respectivamente acima das recomendações no consumo de proteínas e lipídios e 40% abaixo das recomendações para o consumo de carboidratos. Quanto ao consumo de fibras e sódio, apresentou respectivamente, consumo abaixo e acima das recomendações em 66,67% das participantes. Concluiu-se que há eficácia na aplicação do Recordatório 24 horas para quantificar e qualificar as refeições consumidas no período relatado, considerando que para uma investigação mais profunda de hábitos alimentares diários deve-se complementar com outras ferramentas.

CENTRO UNIVERSITÁRIO DA FUNDAÇÃO ASSIS GURGACZ

**Palavras chave:** Nutrição comportamental, Emagrecimento, Alimentação Saudável.