ANÁLISE DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE INDIVÍDUOS ADULTOS SAUDÁVEIS

COSTA, Rafaela[1]; CANENA, Débora[2]; PEREIRA, Silvia[3]

O comportamento alimentar é o conjunto de atitudes relacionadas às práticas alimentares, determinada por fatores biológicos, psicológicos, culturas, sociais e outros. A partir da adolescência as escolhas alimentares do indivíduo tornam-se autônomas e independentes. Todavia, a autonomia nas tomadas de decisões parece encontrar-se associada a um aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, alimentos com baixo teor nutricional e alto teor de colorias, e redução de alimentos *in natura*. Identificar os hábitos alimentares de indivíduos adultos saudáveis. O presente estudo é de natureza quantitativa de caráter descritivo. A população foi composta por indivíduos adultos com idade entre 20 e 59 anos, de ambos os sexos, que circulavam ou trabalhavam em uma unidade de uma universidade pública. Foi utlizado como critério de exclusão profissionais nutricionistas, universitários, indivíduos menores de 18 e maiores de 60 anos. Aplicou-se o questionário *Brazilian Portuguese Cooking Skills and Healthy Eating Questionnaire* e a análise foi realizada através de planilhas geradas no *software Microsoft Excel*® 365. Participaram da pesquisa 21 pessoas (57% do sexo feminino e 43% do sexo masculino) destes 62% casados e residindo com 3 ± 1,3 membros. A classe social dos participantes corresponde: B2 (38%), C1 (38%), C2 (19%), e B1 (5%). Em média, a idade dos entrevistados foi de 43 ± 15 anos e o Índice de Massa Corporal 26,3 ± 5,1 kg/m². No que se refere à disponibilidade e acessibilidade de frutas, legumes e verduras, todos os entrevistados relataram que havia legumes e verduras crus ou cozidos em sua casa e a maioria disse que: havia suco de fruta 100% natural (62%), frutas frescas (95%), vegetais folhosos (90%), e legumes e verduras na geladeira prontos para serem facilmente consumidos no almoço ou jantar (81%). Os participantes relataram se sentirem confiantes ou extremamente confiantes em comer frutas, legumes e verduras todos os dias no almoço e no jantar (66%), comer frutas ou legumes e verduras como lanche, mesmo se outras pessoas estiverem comendo outros tipos de lanche (57%), entretanto se consideram nada ou pouco confiante ao comer o recomendado de 3 porções de frutas e de 3 porções de legumes e verduras todos os dias (57%). Os entrevistados disseram que ingerem uma quantidade “normal” de alimentos (71%), e se classificaram como “adequado” (48%), “gordo” ou “muito gordo” (43%), e “magro” ou “muito magro” (10%). Os dados apontam que existe alta disponibilidade domiciliar de alimentos *in natura*, fator importante para proporcionar uma alimentação saudável diária. Todavia o consumo de frutas, legumes e verduras é menor em relação a disponibilidade. Com relação a autopercepção da ingestão alimentar, os participantes consideram como normal, porém a maioria não considera seu corpo como “adequado”.

Palavras-chave: comportamento alimentar; consumo de alimentos; hábitos alimentares; Práticas Alimentares Saudáveis

---

[1] Nutricionista. E-mail: rafaela_costa@id.uff.br

[2] Graduanda da Faculdade de Nutrição Emília de Jesus Ferreiro da Universidade Federal Fluminense (UFF). E-mail: deboracanena@gmail.com

[3] Professora do Departamento de Nutrição Social da Faculdade de Nutrição Emília de Jesus Ferreiro da Universidade Federal Fluminense (UFF). E-mail: seapereira@gmail.com