

## COMPARAÇÃO ENTRE HÁBITOS ALIMENTARES DOS MORADORES DO BAIRRO CAMPO BELO (CAMPO GRANDE/MS) E DE PESSOAS ADEPTAS A UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Lívia de Souza Ferreira, Anny Evellyn Pereira de Oliveira, Laís Brandão Nunes

Escola Estadual Profª Ada Teixeira dos Santos Pereira – Campo Grande - MS

[liviasouzaf@hotmail.com](mailto:liviasouzaf@hotmail.com), [laisbdnunes@gmail.com](mailto:laisbdnunes@gmail.com)

Área/Subárea: CBS - Ciências Biológicas e da Saúde

Tipo de Pesquisa: Científica

**Palavras-chave:** 1. Alimentação; 2. ODS; 3. Saúde

### Introdução

É preciso que se consuma alimentos variados como, por exemplo, arroz e feijão, verduras, legumes e frutas, eles fazem parte dos alimentos mais importantes, trazem melhoria a saúde e bem-estar além de vários benefícios. (CASTANHO, 2012). A má alimentação causa doenças como a má digestão, a obesidade, pressão alta e a desnutrição que é um problema de saúde devido a uma dieta com consumo insuficiente ou exagerado de nutrientes. (SOARES, 2013)

Representantes de diversos países se reuniram em 2015 e definiram os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Seguindo o ODS 3 (Saúde e bem-estar), até 2030 é necessário acabar com a fome e garantir o acesso a alimentos seguros e nutritivos para todas as pessoas, incluindo os pobres, que se encontram em situações vulneráveis.

Dessa forma, os objetivos do presente trabalho foram: Questionar a comunidade para compreender como é a sua alimentação no dia a dia; Analisar os resultados qualitativos e com quantitativos de um desafio de 21 dias de mudanças de hábitos alimentares, acompanhado por uma nutricionista; Elaborar um material com informações de como fazer uma mudança de hábitos alimentares e divulgá-lo para a comunidade.

### Metodologia

Para questionar a comunidade sobre hábitos alimentares utilizou-se para começo de pesquisa, um questionário com os alunos do Ensino Médio da Escola Estadual Ada Teixeira dos Santos Pereira, residentes do bairro Campo Belo. Tomou-se conhecimento de um grupo de pessoas que participaram de um desafio de vinte e um dias para mudança de hábitos alimentares, promovido por uma nutricionista. Dessa forma sob orientação da nutricionista, foram lançados desafios semanais envolvendo redução do consumo de açúcar, aumento da ingestão de água, redução do consumo de industrializados, reconhecimento da forma fisiológica, além do incentivo da prática de exercícios físicos. Assim, um questionário foi aplicado a essas pessoas para comparar

seus hábitos alimentares após os desafios com os hábitos da comunidade do Campo Belo.

### Resultados e Análise

Analisando as respostas dos questionários aplicados para a comunidade do bairro Campo Belo, observou-se que 76,8% dos adolescentes responderam ter uma alimentação correta, contendo todos os macronutrientes necessários e 23,2% dos alunos se alimentam de forma inadequada, ou seja, refeições pobres em macronutrientes. Além disso, 39,9% das pessoas se alimentam 4 vezes ao dia e o restante se alimenta mais ou menos que essa quantidade. Por fim, a maioria diz se alimentar quando está com fome, na maioria das vezes. E a ingestão de água é baixa comparada às recomendações médicas e nutricionais.

A seguir encontram-se os gráficos do questionário aplicado aos participantes do desafio de 21 dias.

Antes de cumprir os desafios, você acreditava se alimentar de forma a ingerir todos os macro e micronutrientes necessários?

4 respostas

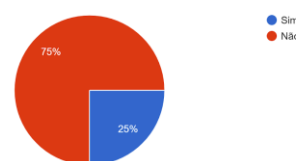


Gráfico 1

Após cumprir o desafio, você acredita que se alimenta de forma a ingerir todos os macro e micronutrientes necessários?

4 respostas

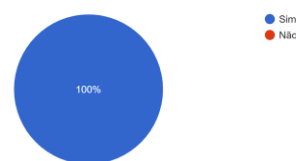


Gráfico 2

Antes de cumprir o desafio, quantas refeições você fazia por dia?  
4 respostas

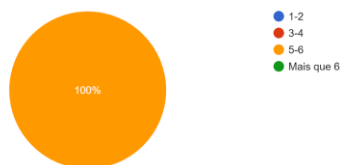


Gráfico 3

Após cumprir o desafio, quantas refeições você faz por dia?  
4 respostas

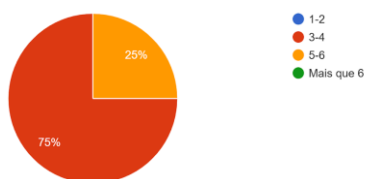


Gráfico 4

Antes de cumprir o desafio, você se alimentava:  
4 respostas



Gráfico 5

Após cumprir o desafio, você se alimenta:  
4 respostas



Gráfico 6

Analisando os gráficos acima, percebe-se que houve mudança significativa nos hábitos alimentares das pessoas envolvidas no desafio. As principais observadas são as relacionadas à quantidade de refeições feitas por dia. Antes, 100% das pessoas faziam de 5 a 6 refeições por dia e essas mesmas pessoas se alimentavam por estar com vontade na maioria das vezes e não respeitando sua fome. Após começar a respeitar sua fome, a quantidade de refeições diminuiu. Lembrando que como tratava-se de uma

desafio de alimentação saudável, a premissa era se alimentar de forma saudável, portanto pode-se dizer que se alimentar respeitando seu corpo é a forma mais saudável de se nutrir. Outras mudanças que não foi mostradas no gráfico foram: aumento da ingestão de uma quantidade adequada de água e além disso, 100% das participantes que responderam disseram que o desafio causou uma mudança significativa em seus hábitos alimentares e que passarão a levar uma vida mais saudável a partir de agora.

Comparando os dois questionários, percebe-se as pessoas ainda não sabem qual é a melhor maneira de se alimentar, respeitando os sinais de seu corpo. Apesar de 62% dos alunos responderem que se alimentam quando estão com fome na maioria das vezes, 60% fazem parte das pessoas que se alimentam pouco ou muito, comparado com a quantidade de refeições dos respondentes do desafio. Não é uma regra dizer que o certo é se alimentar 4 vezes ao dia, mas há chances de as pessoas ainda não saberem o que é sua fome real, visto a quantidade de alimentos disponíveis que há hoje em dia, fazendo com que as pessoas desenvolvessem uma “fome psicológica”.

## Considerações Finais

Dessa forma, acredita-se que criar um informativo para a comunidade sobre o que é de fato alimentar-se de forma saudável e incentivando-as a se desafiar a criar novos hábitos alimentares pode ser muito benéfico. Pois a falta de acesso e conhecimento são os principais fatores a dificultar uma boa alimentação na comunidade, sendo assim, um informativo desta magnitude, auxiliará as pessoas a abraçar esses desafios e se acostumar com uma alimentação equilibrada e saudável assim começando a gerar vários

benefícios em sua vida ■

## Referências

CASTANHO, Gabriela et al. Consumo de frutas, verduras e legumes associado à Síndrome Metabólica e seus componentes em amostra populacional adulta. 2012.

ONU. Má nutrição afeta um terço da população mundial e custa US\$ 3,5 trilhões por ano, diz FAO. 2016. Disponível em <https://nacoesunidas.org/ma-nutricao-afeta-um-terco-da-populacao-mundial-e-custa-us-35-trilhoes-por-ano-diz-fao/>

Soares, Leticia. A TRANSIÇÃO DA DESNUTRIÇÃO PARA OBESIDADE