

DOI: 10.33947/1982-3282-v12n3-4-2606

PADRÃO DE CONSUMO ALIMENTAR: UM ESTUDO ACERCA DOS HÁBITOS ALIMENTARES.***FOOD CONSUMPTION PATTERN: A STUDY ABOUT FOOD HABITS.***Maria Bianca Brasil Freire¹, Ellany Gurgel Cosme do Nascimento²**RESUMO**

Introdução: Desde a infância a escolha alimentar é despertada, através das sensações táteis, gustativas e olfativas, sendo dessa forma impossível de homogeneizar as escolhas. **Objetivo:** o objetivo é descrever os padrões de consumo de alimentos mais frequentemente encontrados nas publicações científicas. **Método:** Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, realizada nas bases de dados *National Library of Medicine - PubMed* e *Scientific Electronic Library Online – SciELO*, utilizando o termo de busca “hábitos alimentares”. **Resultados:** O consolidado dos aspectos encontrados foi distribuído em quatro categorias: alimentos saudáveis: uma análise acerca dos mesmos; adesão à alimentação saudável; fatores relacionados a escolhas alimentares e estratégias para mudanças de hábitos alimentares. **Conclusão:** Conclui-se que o padrão alimentar atual sofre influência da agregação familiar, da baixa renda, da relação do sexo e a questão do peso, além de fatores socioculturais, imagem corporal, influência da mídia, observando-se certo distanciamento a cerca dos hábitos alimentares recomendados.

DESCRITORES: Hábitos alimentares; Comportamento alimentar; Alimentos; Revisão sistemática.

ABSTRACT

Introduction: From childhood, the choice of food is aroused through tactile, gustatory and olfactory sensations, making it impossible to homogenize the choices. Objective: To describe the patterns of food consumption most frequently found in scientific publications. Method: This is a systematic review of the literature, conducted in the National Library of Medicine - PubMed and Scientific Electronic Library Online - SciELO databases, using the search term “eating habits”. Results: The consolidated aspects were divided into four categories: healthy foods: an analysis about them; Adherence to healthy eating; Factors related to food choices and strategies for changes in eating habits. Conclusion: It is concluded that the current food pattern is influenced by family aggregation, low income, sex ratio and weight issue, as well as sociocultural factors, body image, media influence, observing a certain distancing recommended eating habits.

DESCRIPTORS: Eating habit; Food behavior; Foods; Systematic review.

1 Bolsista CNPQ e Acadêmica da Enfermagem da Universidade do Estado do Rio do Norte.

2 Doutora em Ciências da Saúde e Professora do Curso de Graduação em Enfermagem – CEN/CAMEAM/UERN

INTRODUÇÃO

Desde a infância, a escolha alimentar é despertada, através das sensações táteis, gustativas e olfativas, sendo dessa forma impossível de homogeneizar as escolhas, pois as mesmas advêm de vários fatores incluindo a classe social, cultura, recursos, gostos e hábitos, como também da imposição feita pela produção e distribuição em massa¹.

O estudo referente aos hábitos alimentares é de suma importância, pois a partir do mesmo se conhece o que os consumidores adquirem em termos alimentares, e quais são os principais fatores que interferem nas opções de alimentos, podendo citar, os biológicos, os quais estão relacionados a sexo, idade e etnia; socioeconômicos referentes à renda e escolaridade e o estilo de vida o qual inclui a prática de atividade física e o tabagismo, por exemplo. Além desses podemos citar também a disponibilidade local dos alimentos, indicando que variáveis relacionadas apenas ao indivíduo não são suficientes para explicar o porquê do não consumo de certos alimentos^{1, 2}.

Além desses fatores referentes ao indivíduo, ainda existe a influência da mídia e da industrialização, levando as pessoas a consumirem alimentos de alta densidade energética, de fácil preparo e consumo, como os enlatados, congelados, pré-cozidos, *fastfoods* entre outros alimentos ricos em gorduras e derivados, deixando a mercê os alimentos considerado saudáveis, os quais devem ser consumidos em quantidades adequadas aos indivíduos^{3, 4}.

Dessa forma, vários estudos no Brasil apontam maior participação de alimentos com excesso de calorias provenientes do elevado consumo de açúcares simples, gorduras saturadas, e conseqüentemente menor presença de frutas, legumes e verduras, acarretando um acúmulo de gordura corporal, elevando ainda mais o número de obesos existentes nos países desenvolvidos^{4, 5}.

Destaca-se, portanto, que para melhor entender quais são os hábitos alimentares dos indivíduos é necessário aprofundar os conhecimentos acerca do comportamento alimentar, levando em consideração os fatores relacionados ao mesmo. Assim, dentro desse contexto, o presente estudo tem como objetivo descrever os padrões de consumo de alimentos mais frequentemente encontrados nas publicações científicas.

METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão sistemática da literatura, realizada nas bases de dados *US National Li-*

brary of Medicine National Institutes of Health- PubMed e Scientific Electronic Library Online - SciELO a fim de identificar artigos científicos publicados nos últimos 10 anos relacionados aos hábitos alimentares da população adulta e idosa. O termo de busca utilizado na PubMed/SciELO foi: “hábitos alimentares”.

Na busca realizada na PubMed, encontrou-se o total de 10369 artigos, dos quais, após aplicação dos filtros “texto completo”, “últimos dez anos” e “espécie humana”, “português” restaram 107. No levantamento realizado na SciELO, foram encontrados 664 artigos, com aplicação do idioma “português”, “últimos dez anos” restaram 353.

A partir desses critérios, foram identificadas 460 publicações, das quais 43 possuíam duplicações. A partir da leitura dos títulos foram selecionados 120 artigos para serem lidos os resumos, sendo os 297 excluídos por se referirem às condições de saúde e estado nutricional de escolares e animais, como também apresentarem o tipo de estudo revisão da literatura. Após a leitura dos resumos foram excluídos 24 artigos, os quais não apresentaram título e após ler o resumo percebeu-se o distanciamento da temática e outros abordavam a validação de um instrumento utilizado para avaliar o comportamento alimentar. Restando 96 artigos, dos quais 41 foram excluídos por conterem o título duplicado na língua inglesa. Dessa forma foram lidos 55 artigos completos disponíveis na íntegra, porém foram excluídos 25 devido estes distanciarem da temática abordada, restando 30 artigos base para este estudo (Figura 1).

Para organização das discussões, os 30 artigos foram divididos em categorias para facilitar a análise (Figura 2).



Figura 1: Categorias de análise.

Fonte: Recursos próprios da pesquisa.

RESULTADOS

Com base nos artigos selecionados para análise observou-se maior publicação no ano de 2013, seguido do ano de 2012, 2011 e 2014, onde a média nos anos de 2007 a 2010 foram de 2 artigos por ano. Percebendo com isso um alto número de artigo publicado nos anos de 2011 a 2014.

Em relação aos periódicos científicos percebe-se um maior número na *Ciência & Saúde Coletiva* (5), *Re-*

vista saúde pública (4), onde as outras revistas apresentavam uma média de 3 publicações.

Do total de artigos analisados foram identificados 4 categorias de análise sobre os hábitos alimentares: I) Alimentos Saudáveis: uma análise acerca dos mesmos

(Tabela 1); II) Adesão a Alimentação Saudável (Tabela 2) III) Fatores relacionados a escolhas alimentares (tabela 3) e a última categoria IV) Estratégias Para Mudanças de Hábitos Alimentares (tabela 4).

Tabela 1: Distribuição de artigo de acordo com a categoria alimentos saudáveis: uma análise acerca dos mesmos.

Alimentos Saudáveis: uma análise acerca dos mesmos					
Título	Autor	Ano	Revista	Objetivo	Principais Resultados
Associação entre excesso de peso e consumo de feijão em adultos.	Santos e Moura	2010	Revista de Nutrição	Avaliar associação entre excesso de peso e consumo de feijão em adultos.	A variável referente ao consumo alimentar que melhor se associou com excesso de peso foi o consumo de feijão. Após ajuste para as demais variáveis, o risco de excesso de peso foi cerca de 1,4 vez maior para os homens que consomem feijão menos do que cinco vezes na semana, porém o inverso para as mulheres.
Avaliação dos marcadores de consumo alimentar do VIGITEL (2007-2009).	Moura Souza et al.	2011	Revista Brasileira de Epidemiologia	Avaliar as questões marcadoras de consumo alimentar do Sistema Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico e sua evolução temporal.	Observou-se aumento estatisticamente significativo nas frequências de consumo de feijão, leite integral e refrigerante normal e diminuição no consumo de leite desnatado. Mesmo com aumento de 11 para 13% de indivíduos que referiram consumir feijão diariamente, esses percentuais são baixos; assim como o consumo recomendado de 3 porções de frutas e 3 porções de hortaliças por dia, que foi referido por menos de 15% da população em todos os anos, com queda de 5 para 3% para as hortaliças.
Concepções de agricultores ecológicos do Paraná sobre alimentação saudável.	Ell et al.	2012	Revista de Saúde Pública	Descrever as concepções de agricultores ecológicos sobre alimentação saudável.	Três categorias de análise foram identificadas: "tomada de consciência da alimentação saudável", "capacidade de compra" e "terra saudável". O significado da alimentação saudável para as mulheres agricultoras envolve a ideia de que os alimentos devem ser naturais, sem agrotóxicos nem produtos químicos industrializados.
Consumo de carnes por adultos do sul do Brasil: um estudo de base populacional	Schneider et al.	2014	Ciência e Saúde Coletiva	Descrever a frequência do consumo de carnes e o hábito de consumi-las com excesso de gordura.	A carne de frango foi a mais consumida (98,0%, IC95%, 97,4 - 98,5), enquanto que as vísceras, as menos (59,1% IC95% 56,4 - 61,7). Os embutidos, consumidos por 85,5% (IC95%, 83,7 - 87,2) das pessoas, apresentaram a maior prevalência de consumo diário (16,6%). As carnes com excesso de gordura foram consumidas por 52,3% (IC95%, 49,8 - 54,8) dos adultos, principalmente homens, e pessoas de menor escolaridade e nível econômico
Consumo de frutas e hortaliças por adultos em Ribeirão Preto, SP.	Mondini et al.	2010	Revista de Saúde Pública	Avaliar o consumo de frutas e hortaliças por adultos e identificar variáveis sociodemográficas e de estilo de vida associadas ao consumo desses alimentos.	Mulheres com maior escolaridade e homens que viviam com a companheira consumiam mais frutas e hortaliças que os demais. Os Fatores socioeconômicos têm importante influência sobre o consumo de frutas e hortaliças e, por serem passíveis de intervenção, podem contribuir para a adoção de hábitos alimentares saudáveis.

Fonte: Recursos próprios da pesquisa

Tabela 2: Distribuição de artigo de acordo com a categoria adesão a alimentação saudável.

Adesão a Alimentação Saudável					
Título	Autor	Ano	Revista	Objetivo	Principais Resultados
Frequência de hábitos saudáveis de alimentação medidos a partir dos 10 Passos da Alimentação Saudável do Ministério da Saúde. Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil.	Vinholes et al.	2009	Caderno de Saúde Pública	Medir a frequência dos 10 Passos para a Alimentação Saudável na população adulta de Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil, além de avaliar a influência de variáveis demográficas e socioeconômicas na execução dos mesmos.	Em quase todos os passos as mulheres apresentaram percentuais mais adequados, com exceção dos passos: 2 (consumo de feijão uma vez ao dia, pelo menos quatro vezes na semana), 6 (consumo de doces, bolos, biscoitos no máximo duas vezes por semana) e 10 (prática de trinta minutos de atividade física diariamente) no qual os homens apresentaram uma maior adesão.
Prevalência da adequação à alimentação saudável de idosos residentes em zona rural	Heitor et al.	2013	Texto Contexto-Enfermagem	Determinar a prevalência da adequação ao Guia "10 passos para uma alimentação saudável para a pessoa idosa", e caracterizar o perfil sociodemográfico, econômico e antropométrico.	Nenhum idoso seguia todos os passos. O passo 8, ingestão de sal, mostrou o maior seguimento. O passo 5, consumo de carnes magras e leite, apresentou o menor. Conhecer a população e seus hábitos é importante na implementação de estratégias que melhorem a qualidade de vida.

Fonte: Recursos próprios da pesquisa

Tabela 3: Distribuição de artigo de acordo com a categoria fatores relacionado a escolhas alimentares.

Fatores relacionados a escolhas alimentares					
Título	Autor	Ano	Revista	Objetivo	Principais Resultados
(In) Segurança alimentar em famílias de pré-escolares de uma zona rural do Ceará	Aires et al.	2012	Acta Paulista de Enfermagem	Detectar a prevalência da (in) segurança alimentar entre as famílias residentes na zona rural de Maranguape e verificar a associação entre as variáveis socioeconômicas e o grau de (in) segurança alimentar.	Das famílias, 12% apresentaram segurança alimentar e 88% insegurança alimentar. Constatou-se associação estatisticamente significativa entre a prevalência da (in) segurança alimentar e a escolaridade do responsável ($p \leq 0,0001$), número de moradores no domicílio ($p = 0,018$) e renda familiar ($p \leq 0,0001$).
Agregação familiar e padrões alimentares na população brasileira.	Massarani et al.	2015	Caderno de Saúde Pública	Investigar a agregação familiar de padrões alimentares em uma amostra representativa da população brasileira.	O presente trabalho evidenciou agregação familiar de padrões de consumo na população brasileira, sugerindo a influência da família nos hábitos alimentares dos indivíduos. Esse contexto subsidia a importância do desenvolvimento de estratégias que estimulem a prática de refeições em família e explorem a contribuição da convivência familiar para a obtenção de práticas alimentares saudáveis
Comportamento de consumo de alimentos de famílias de baixa renda de pequenas cidades brasileiras: o caso de Mato Grosso do Sul.	Defante et al.	2014	INTERAÇÕES, Campo Grande.	Analisar os hábitos alimentares de famílias de baixa renda nos territórios dos Consórcios de Segurança Alimentar e Desenvolvimento Local de Mato Grosso do Sul (CONSAD).	Os alimentos que compõem o prato principal em MS são o arroz e o feijão, combinação consumida pelo menos duas vezes ao dia, assumindo o que foi relatado sobre a identidade cultural do local. Ao se analisar os critérios de comer pelo menos uma vez ao dia, percebe-se que os entrevistados consomem carne de frango, suína, bovina ou de peixe, frutas, verduras, macarrão, fritura, ovo e leite.

Distribuição regional e socioeconômica da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil em 2008-2009	Levy et al. 2012	Revista de Saúde Pública	Descrever a distribuição regional e socioeconômica da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil.	O teor proteico da disponibilidade alimentar mostrou-se adequado em todos os estratos regionais e econômicos. Em contrapartida, observou-se excesso de açúcares livres e de gorduras em todas as regiões, especialmente nas regiões Sul e Sudeste.
Estado nutricional e fatores associados em idosos do Município de Viçosa, Minas Gerais, Brasil.	Nascimento et al. 2011	Caderno de Saúde Pública	Determinar a prevalência e os fatores associados ao baixo peso e ao excesso de peso, em idosos do Município de Viçosa, Minas Gerais, Brasil.	A prevalência de baixo peso foi maior no gênero masculino (18,2%), aumentou com o avanço da idade e associou-se positivamente à pior percepção de saúde. O conjunto dos resultados salientam a importância de estratégias em saúde que favoreçam mudanças no estilo de vida e hábitos alimentares saudáveis.
Estado nutricional e prevalência de doenças crônicas em idosos de um município do interior do Rio Grande do Sul.	Scherer et al. 2013	Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia	Verificar os fatores de risco que interferem no estado nutricional dos idosos socialmente ativos de um município do interior do Estado do Rio Grande do Sul.	A maioria da população idosa estudada apresentou sobrepeso e circunferência da cintura elevada entre homens e mulheres. Não se observou associação entre o estado nutricional e o número de refeições, ingestão de água, consumo diário de frutas e verduras, tipo de leite ingerido, consumo semanal de carnes, doces, frituras e leguminosas.
Fatores associados ao excesso de peso entre mulheres	Lopes et al. 2012	Escola Anna Nery	Caracterizar as usuárias e identificar os fatores associados ao excesso de peso em serviço público de Promoção à Saúde (SPS).	Os resultados revelaram prevalências elevadas de excesso de peso e DANT entre os usuários do Serviço de Promoção da Saúde, sendo os fatores associados ao aumento do índice de massa corporal, hábitos alimentares não saudáveis, risco e presença de doenças, e a realização de dieta nos últimos seis meses. Esses fatores, em sua maioria, são passíveis de modificação por meio da adoção de uma alimentação mais saudável associada à prática de exercício físico.
Hábito alimentar e síndrome metabólica em uma amostra de adultos brasileiros.	Martini et al. 2014	Archivos Latinoamericanos De Nutrición	Analisar indicadores relacionados ao hábito alimentar e sua associação com síndrome metabólica (SMet) em amostra representativa de adultos de uma comunidade do interior do Estado de São Paulo, Brasil.	Exposição de risco para síndrome metabólica (SMet) foi progressivamente maior de acordo com o maior consumo relatado de alimentos ricos em gordura, produtos açucarados e refrigerantes. Os achados sugerem intervenções imediatas voltadas à adoção de hábitos alimentares saudáveis, auxiliando na minimização dos riscos de aparecimento e desenvolvimento da SMet.
Hábito alimentar, níveis de lipídios sanguíneos e o status antioxidante de adultos jovens fumantes e não fumantes.	Batista et al. 2009	Revista de Nutrição.	Avaliar o hábito alimentar, os níveis dos lipídios sanguíneos e o status antioxidante de jovens fumantes e não fumantes.	O grupo de fumantes apresentou hábito alimentar inadequado, principalmente para alimentos gordurosos, e consumo frequente de bebida alcoólica. Os valores para malondialdeído plasmático apresentaram correlação positiva com o tempo de tabagismo, mas não com o número de cigarros fumados por dia.

Hábitos alimentares na prevenção de doenças cardiovasculares e fatores associados em idosos hipertensos.	Gadenz e Benvegnú	2013	Ciência e Saúde Coletiva	Identificar hábitos alimentares saudáveis para prevenção de DCV em idosos hipertensos e avaliar fatores associados.	Verificou-se maior prevalência de idosos jovens, do sexo feminino, com poucos anos de estudo e de baixa renda. Os hábitos alimentares saudáveis dos idosos hipertensos avaliados estão aquém daqueles preconizados. Fatores socioeconômicos, características de saúde e utilização dos serviços de saúde influenciaram na prática de hábitos alimentares saudáveis.
Listas de alimentos relacionadas ao consumo alimentar de um grupo de idosos: análises e perspectivas.	Freitas et al.	2011	Revista Brasileira de Epidemiologia	Propor uma lista de alimentos mais consumidos por idosos residentes na Zona Leste de São Paulo e analisar os alimentos que contribuem para o consumo de nutrientes relevantes ao estado nutricional e, conseqüentemente, à saúde dos idosos.	Observou-se que a dieta dos idosos é monótona, pois poucos alimentos contribuem para o consumo de vários nutrientes. Além disso, houve um elevado consumo de carboidratos refinados em detrimento do consumo de alimentos integrais. As listas de alimentos obtidas, além de permitirem a reflexão sobre intervenções educativas, permitem o desenvolvimento subsequente de um Questionário de Frequência Alimentar específico para esse grupo.
Padrões alimentares e imagem corporal em mulheres frequentadoras de academia de atividade física.	Souza et al.	2013	Psico-USF	Objetivou-se avaliar os padrões alimentares, de atividade física e o grau de insatisfação com a imagem corporal em mulheres frequentadoras de academia de atividade física.	Quanto aos resultados, 40% das participantes apresentavam alteração no IMC, 9,9% apresentaram comportamento de risco para o desenvolvimento de transtorno alimentar, 57,7% apresentaram alguma distorção na imagem corporal e 30% mostraram atitude positiva com relação à prática de atividade física. Mulheres na faixa de 26 a 33 anos apresentaram mais atitudes alimentares patológicas do que as demais.
Padrões de consumo de alimentos e fatores associados em adultos de Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil: Projeto OBEDIARP.	Gimeno et al.	2011	Caderno de Saúde Pública	Descrever e identificar fatores associados aos padrões de consumo de alimentos de residentes no Município de Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil.	Os resultados do presente estudo revelaram que adultos residentes em Ribeirão Preto, particularmente aqueles com idade inferior a 40 anos, quando comparados aos com idade entre 40-49 anos, apresentam padrão preocupante de consumo de alimentos, especialmente pelo fato de que a ingestão habitual de produtos açucarados e de refrigerantes (padrão "obesogênico") promove, em médio e longo prazo, ganho de peso.
Prevalência de comportamentos de risco em adulto jovem e universitário.	Faria et al.	2014	Acta paulista de enfermagem	Conhecer a prevalência de comportamentos de risco em adulto jovem e universitário.	Os hábitos alimentares mais saudáveis obtiveram resultados elevados nas mulheres, apesar de relatos de dieta para perder ou manter-se no peso. No entanto, quando se trata de comer fruta ou tomar suco de frutas (no dia anterior, entre uma e três vezes), verificou-se diferença significativa entre os sexos.

Fonte: Recursos próprios da pesquisa.

Tabela 4: Distribuição de artigo de acordo com a categoria estratégias para mudanças de hábitos alimentares.

Estratégias Para Mudanças de Hábitos Alimentares					
Título	Autor	Ano	Revista	Objetivo	Principais Resultados
Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar	Toral et al.	2007	Ciência e Saúde Coletiva	Aprofundar o conhecimento dos determinantes do comportamento alimentar, os quais incluem uma complexa gama de fatores nutricionais, demográficos, sociais, culturais, ambientais e psicológicos.	Ressalta-se que o objetivo de uma intervenção nutricional não é apenas o fornecimento de informações, mas o alcance de uma modificação no comportamento alimentar. Este representa o grande desafio a ser enfrentado: transformar o conhecimento científico e as recomendações dietéticas em mudanças efetivas no comportamento alimenta.
Aconselhamento sobre modos saudáveis de vida na Atenção Primária e práticas alimentares dos usuários.	Andrade et al.	2012	Escola de Enfermagem	Aprofundar o conhecimento dos determinantes do comportamento alimentar, os quais incluem uma complexa gama de fatores nutricionais, demográficos, sociais, culturais, ambientais e psicológicos.	A adoção de práticas alimentares saudáveis foi mais frequente entre os mais velhos e as mulheres ($p < 0,05$). Apesar da importância de aconselhamento frente ao perfil alimentar e de saúde identificadas, este foi pouco frequente, sugerindo a necessidade de maior atuação dos profissionais de saúde, visando à prevenção, ao controle de agravos e à promoção da saúde.
Adesão a modos saudáveis de vida mediante aconselhamento por profissionais de saúde	Toledo et al.	2013	Saúde Pública	Estimar a prevalência e fatores associados à adesão a modos saudáveis de vida.	Maior disposição e redução de peso foram referidas como principais benefícios da adesão, enquanto a dificuldade para mudar hábitos e falta de tempo foram às barreiras mais relatadas.
Aspectos Alimentares e Nutricionais dos Usuários do "Restaurante Popular Mesa do Povo".	Araújo et al.	2007	Saúde e Sociedade	Averiguar aspectos alimentares e nutricionais dos usuários do "Restaurante Popular Mesa do Povo", situado em Fortaleza (CE), Brasil.	Após frequentar o restaurante, 42,85% dos homens e 37,5% das mulheres declararam estar consumindo mais verduras.
Avaliação da efetividade na mudança de hábitos com intervenção nutricional em grupo.	Franzoni et al.	2013	Ciência e Saúde Coletiva	Avaliar se a participação do usuário em uma intervenção nutricional em grupo foi capaz de modificar os seus hábitos alimentares.	Conclui-se que houve a efetividade na intervenção realizada em grupo, com ênfase na alimentação e nutrição, e se recomenda a sua implantação na rotina dos serviços do Sistema Único de Saúde.
Efetividade de uma intervenção nutricional associada à prática de atividade física	Machado et al.	2013	Caderno de Saúde Coletiva	Verificar a efetividade de uma intervenção nutricional associada à prática de atividade física entre usuários de um Serviço de Promoção da Saúde de Belo Horizonte (MG).	A intervenção foi efetiva para mudanças antropométricas e para redução do consumo de embutidos, destacando-se a importância desses serviços para a promoção da saúde da população.
Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física.	Teixeira et al.	2013	Ciência e Saúde Coletiva	Avaliou a eficácia de dois métodos de intervenção nutricional educativa entre mulheres praticantes de atividade física regular visando à adoção de práticas alimentares saudáveis.	As ações de educação nutricional em saúde pública devem ser direcionadas aos aspectos práticos, formados por um conjunto de ações sinérgicas visando uma melhor adesão à intervenção por parte dos indivíduos.

Intervenção nutricional pautada na estratégia de oficinas em um serviço de promoção da saúde de Belo Horizonte, Minas Gerais.	Silva et al.	2013	Revista de Nutrição	Avaliou a eficácia de dois métodos de intervenção nutricional educativa entre mulheres praticantes de atividade física regular visando à adoção de práticas alimentares saudáveis.	Dentre as principais alterações de hábitos alimentares referidas pelos participantes deste estudo, destacam-se redução do consumo de óleos, gorduras e frituras, açúcares, doces e refrigerantes e aumento do consumo de frutas e hortaliças. A intervenção apresentou potencial para aquisição de informações em nutrição e mudança de hábitos alimentares, alterações que devem ser mais bem investigadas com a continuidade das ações.
Programa de intervenção nutricional associado à atividade física: discurso de idosas obesas.	Cavalcanti et al.	2011	Ciência e Saúde Coletiva	Investigar o discurso de idosas obesas quanto à participação em um programa de intervenção nutricional associado à atividade física.	Na promoção do bem-estar físico, o DSC demonstrou que a mudança nos hábitos alimentares e na atividade física promoveu maior disposição para o autocuidado, bem como para o desenvolvimento de atividades ora impedidas pela obesidade.

Fonte: Recursos próprios da pesquisa

DISCUSSÕES

De acordo com os anos das publicações pode-se perceber que a temática é bastante discutida, principalmente recentemente, enfatizando dessa forma a grande importância do estudo acerca dos hábitos alimentares e como estes vêm mudando com o decorrer do tempo. Considerando os periódicos científicos observa-se que não há distanciamento dos números acerca das publicações nos periódicos, apresentando publicações nas mais variadas áreas de publicações, incluindo revistas da área nutrição.

Os artigos analisados permitiram identificar tanto fatores, como estratégias envolvendo os hábitos alimentares, até mesmo uma análise acerca de alguns grupos de alimentos, dividindo estes em categorias, as quais vêm discutir os padrões alimentares que mais prevalecem nos dias atuais.

I. Alimentos saudáveis: uma análise acerca dos mesmos

Essa categoria aborda os alimentos necessários para o consumo como o feijão, fazendo uma abordagem acerca do alimento e a vantagem dele ser consumido pelos brasileiros, visto que este não está relacionado ao excesso de peso, assim como o consumo de carnes, frutas e hortaliças.

Em relação ao consumo de feijão, o mesmo tem papel protetor em relação ao excesso de peso, onde o mesmo tem sido associado a um hábito alimentar mais sadio, sendo recomendado o consumo de pelo menos uma porção ao dia, conforme o Guia Alimentar para a População Brasileira, porém existe uma maior preocu-

pação em virtude da diminuição do consumo desse alimento devido o crescente consumo de açúcar refinado e refrigerantes, principalmente pelo público feminino⁶.

No Brasil, dados de 2006 mostram que 43,0% da população adulta das capitais apresentam excesso de peso, atingindo mais os homens (47,3%) do que as mulheres (38,8%), e isto está associado a determinados comportamentos alimentares, como, por exemplo, o consumo excessivo de refrigerantes ou de bebidas alcoólicas⁶.

O estudo de Schneider, Duro Assunção (2014) vem demonstrar que as carnes são alimentos consumidos pela grande maioria da população, apesar de menos de 1/3 dos entrevistados atenderem a um consumo diário, onde no lugar do consumo de carnes brancas ocorre um maior consumo de carnes com teor de gordura elevado, além de embutidos, alimentos estes perigosos para a saúde, e que ocasionam excesso de peso, sendo a população adulta os futuros idosos de amanhã⁸.

Quanto ao consumo de frutas e hortaliças estes se mantêm constante, porém o consumo ainda se encontra aquém do recomendado, onde a frequência do consumo recomendado é maior entre as mulheres, indivíduos com mais idade devido estes estarem menos expostos ao padrão alimentar que a mídia oferece, maior nível de escolaridade e que dispunham de melhores condições socioeconômicas^{8, 9}.

II. Adesão a alimentação saudável

Esta categoria aborda a questão da verificação da frequência dos passos para a alimentação saudável na população, avaliando a influência de variáveis demográficas e socioeconômicas na execução dos mesmos.

O sobrepeso e a obesidade têm ganhado destaque no Brasil, assim como em outros países, associado à elevação do peso esta a prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, as quais estão associadas a má alimentação. Dessa forma tem-se pensado estratégias para o controle desses agravos, sendo uma destas a promoção da alimentação saudável através de um guia desenvolvido pelo ministério da saúde os 10 Passos para a Alimentação Saudável¹⁰.

Dessa forma o estudo de Vinholes, Assunção, Neutzling (2009) e Heitor, Rodrigues, Tavares (2013) avalia a frequência de a adequação alimentar de acordo com o guia alimentar, onde o último estudo teve como público-alvo os idosos. O número médio de passos realizados foi seis. O passo que apresentou maior frequência de realização foi o relativo ao consumo de sal; e o que apresentou menor frequência foi à prática de atividade física. O conhecimento dos hábitos alimentares na população e sua distribuição conforme variáveis demográficas e socioeconômicas são importantes para orientar estratégias locais e nacionais, a fim de promover hábitos saudáveis de alimentação e consequente melhoria da qualidade de vida, sendo a idade corresponsável com o aumento da adesão, ou seja, o aumento da idade esteve diretamente associado com a adesão aos passos^{10,11}.

Em quase todos os passos as mulheres apresentam percentuais mais adequados que os homens, com exceção do consumo de feijão uma vez ao dia ou pelo menos quatro vezes na semana, e também referente ao consumo de doces, bolos, biscoitos no máximo duas vezes por semana, quanto à prática de trinta minutos de atividade física diariamente os homens apresentaram uma maior adesão¹⁰.

Levando em consideração os idosos houve uma alta adequação ao passo 8 referente a não adição de sal a comida, isso pode estar atrelado a preocupação que os mesmos têm, principalmente com a prevenção e tratamento da hipertensão arterial, agravos estes que são constantes com a chegada da terceira idade¹⁰.

III. Estratégias para mudanças de hábitos

Essa categoria avalia as estratégias que podem ser utilizadas visando à adequação a modos de vida saudáveis, incluindo a alimentação.

O aconselhamento em saúde é uma das principais estratégias e consiste em um processo de ajuda, uma forma específica de trabalho que envolve desde orientações até estratégias de intervenção realizadas por profissionais da saúde, percebendo-se a importância

do aconselhamento para adoção de modos saudáveis, sendo esta uma forma de auxiliar os indivíduos na busca pela melhoria da qualidade de vida^{12,13}.

As ações educativas são outros exemplos de intervenção que tem forte efeito sobre a mudança dos hábitos de vida, oportunizando as pessoas em seus diferentes contextos a construir estratégias que possibilitam ampliar os benefícios que trazem uma alimentação saudável, propiciando uma participação ativa do sujeito na concepção de vida e saúde do mesmo, sendo este exercício pautado no comportamento, nas necessidades e crenças da população-alvo, mobilizando as pessoas na busca constante da autonomia, contribuindo para a prevenção de agravos¹⁴⁻¹⁶.

Segundo alguns autores a ação educativa nutricional aliada à atividade física resulta em melhor adequação no consumo de embutidos e mudanças positivas na antropometria, destacando dessa forma a importância de tais serviços na promoção da melhor qualidade de vida e redução de riscos de desenvolvimento de doenças crônicas, tendo em vista que há hábitos alimentares inadequados que levam ao aparecimento de diversas doenças, inclusive a obesidade^{12,17}.

Estudos comprovam a eficácia das ações de educação nutricional em saúde pública, abordando o aconselhamento como prática fundamental, reconhecendo que esta estratégia deve ser implantada de forma continuada, visto que, conhecimentos em nutrição não podem ser modificados/incorporados em tão curto espaço de tempo, visando à conscientização dos indivíduos envolvidos, sendo as oficinas a modalidade de intervenções educativas em saúde que se destaca pelo caráter participativo, inovador e singular^{14, 17, 12, 15,3}.

IV. Fatores relacionados a escolhas alimentares

Essa categoria aborda os fatores que pode influenciar na escolha da alimentação, assim como fatores relacionados ao excesso de peso.

Quanto aos principais fatores relacionados as escolhas alimentares estão: a renda, a escolaridade, a idade, insatisfação com o corpo, origem étnica, disponibilidade no local^{2,20,5,18,19}.

As proporções de consumo adequado de frutas e hortaliças foram maiores entre as mulheres e aumentaram com a idade, atreladas também a maior escolaridade e classe econômica familiar¹⁹ (Neia Martini e colaboradores, 2014). Entretanto, em relação ao grupo de mulheres percebe-se como principais fatores a visão que elas têm do próprio corpo, referente ao desejo de

perder peso, praticando dessa forma algumas dietas muitas vezes de forma inadequada; outro fator relacionado é a questão da idade, onde estes servem para ambos os sexos, quanto mais novo mais apresenta atitudes alimentares patológicas, o que diz respeito à alimentação que busca apenas a perda de peso sem levar em consideração os nutrientes e vitaminas presentes nos alimentos consumidos, apresentando assim um padrão alimentar preocupante^{20,2}.

Também encontramos que os alimentos mais consumidos hoje decorrem cada vez mais da mídia, onde a mesma tem influenciado o consumo de alimentos embutidos, *fast-foods*, alimentos pré-cozidos em detrimento do consumo de frutas e hortaliças, carnes brancas, alimentos estes que possuem um alto teor de proteínas e vitaminas³, destacando no estudo de Neia Martini et al (2014) o consumo diário de alimentos ricos em gordura, produtos açucarados e refrigerantes em detrimento de alimentos saudáveis¹⁹.

Com relação à população idosa percebe-se que os mesmos seguem um padrão alimentar mais saudável que a população adulta, devido apresentarem uma preocupação a mais com a prevenção de doenças e o controle do peso com o avanço da idade (excesso de peso é mais prevalente entre as idosas). O arroz branco e o feijão carioca ocupam lugares de destaque na alimentação dos idosos, consumindo também vegetais verdes-escuros, porém deve-se destacar também o elevado consumo de carboidratos refinados em detrimento do consumo de alimentos integrais, a baixa ingestão de alimentos fonte de gorduras mono e poli-insaturadas, e a elevada prevalência de consumo de temperos industrializados e embutidos^{4,21,5}.

Com relação aos fatores que influenciam os idosos nas escolhas alimentares, esses se assemelham aos dos adultos, sendo os principais os fatores socioculturais e econômicos. Além do mais, a autoconcepção de vida e saúde identificados pelos mesmos motivam a esses terem hábitos alimentares mais saudáveis, assim como o maior fracionamento das refeições é uma importante medida de prevenção e controle de doenças cardiovasculares⁵.

Quanto à agregação familiar percebe-se que os principais fatores que podem contribuir para a mesma é a realização de refeições em família, a transmissão de informações sobre alimentação para os filhos e a iniciativa e esforço dos pais de incentivar os filhos a consumirem alimentos saudáveis, sendo notável que quanto maior é o convívio familiar, maior será a influência que a

família terá sobre os hábitos alimentares, apresentando na população brasileira, 3 padrões alimentares: “lanche tradicional”, “grande refeição tradicional” e “lanches do tipo *fast food*”²².

A segurança alimentar é outro fator que merece ser apontado, e diz respeito ao acesso constante a alimentos ricos em vitaminas e minerais e não a apenas o fato de consumi-los. Dessa forma para identificar essa segurança alimentar é necessário levar em consideração as condições de vida e disponibilidades desses alimentos no cotidiano das famílias, se tornando este um fator essencial para discutir a (in) segurança alimentar, atrelada ao nível menor de escolaridade e renda mensal e consequentemente um número elevado de moradores no domicílio, o que aumenta a gravidade da (in) segurança¹⁸.

Dessa forma, percebe-se que os fatores correspondem os principais meios para se entender como se dar o processo de nutrição nos indivíduos, tendo em vista que cada uma possui uma singularidade, apresentando com isso escolhas diferentes devido apresentarem necessidades distintas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebeu-se que o padrão alimentar atual sofre influência da agregação familiar, a baixa renda, a relação do sexo e a questão do peso (abaixo ou acima), além de fatores socioculturais, a imagem corporal, a origem étnica como também disponibilidade local de alimentos. Bem como, a influência da mídia, a qual estimula o consumo desde cedo de lanches, os famosos *fast-foods*, maior frequência de alimentos ricos em gorduras, produtos açucarados e refrigerantes. Dentre os idosos ainda um consumo vinculado as questões culturais estabelecidas pela sua época.

Como estratégias para aumentar a adesão à alimentação saudável encontramos o aconselhamento sobre modos saudáveis de vida por profissionais de saúde, associado com a adoção de práticas alimentares saudáveis em serviço de Atenção Primária à Saúde, bem como o aprofundamento do conhecimento dos determinantes do comportamento alimentar, os quais incluem uma complexa gama de fatores nutricionais, demográficos, sociais, culturais, ambientais e psicológicos, a questão da análise de ações de promoção da saúde que contribuem para a melhoria da qualidade de vida, uma vez que estimula a participação, interação, integração, empoderamento dos indivíduos.

Observou-se certo distanciamento a cerca dos hábitos alimentares recomendados, devido à diversida-

de de fatores que existe e que devem ser levados em consideração pelos profissionais da saúde que executam em sua prática o aconselhamento a cerca da nutrição. Esses achados apontam para a necessidade de promover iniciativas voltadas à prática de hábitos saú-

dáveis de alimentação na população adulta e, por consequência, auxiliar na promoção da saúde nutricional, evitando assim o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis.

REFERENCIAS

- 1- Defante LR, Nascimento LDO, Lima-Filho DO. Comportamento de consumo de alimentos de famílias de baixa renda de pequenas cidades brasileiras: o caso de Mato Grosso do Sul. *Interações (Campo Grande)*. 2015; 16(2): 265-276.
- 2- Gimeno SGA, Mondini L, Moraes AS, Freitas ICM. Padrões de consumo de alimentos e fatores associados em adultos de Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil: Projeto OBEDIARP. *Cad Saúde Pública*. 2011; 27(3):533-545.
- 3- Teixeira PDS, Reis BZ, Vieira DASV, Costa DC, Costa JO, Raposo OFF, et al. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2013; 18(2):347-356.
- 4- Freitas AMP, Philippi ST, Ribeiro SML. Listas de alimentos relacionadas ao consumo alimentar de um grupo de idosos: análises e perspectivas. *Rev Bras Epidemiol*. 2011; 14(1):161-177.
- 5- Gadenz SD, Benvegnù LA. Hábitos alimentares na prevenção de doenças cardiovasculares e fatores associados em idosos hipertensos. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2013; 18(12):3523-3533.
- 6- Silva AS, Santos PNS, Moura EC. Associação entre excesso de peso e consumo de feijão em adultos. *Rev Nutr*. 2010; 23(2):239-250.
- 7- Schneider BC, Duro SMS, Assunção MCF. Consumo de carnes por adultos do sul do Brasil: um estudo de base populacional. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2014, 19(8):3583-3592.
- 8- Mondini L, Moraes SA, Freitas ICM, Gimeno SGA. Consumo de frutas e hortaliças por adultos em Ribeirão Preto, SP. *Rev Saúde Pública*. 2010; 44(4):686-694.
- 9- Moura Souza A, Bezerra IN, Cunha DB, Sichieri R. Avaliação dos marcadores de consumo alimentar fazer VIGITEL (2007-2009). *Rev Bras Epidemiol*. 2011; 14(1):44-52.
- 10- Vinholes DB, Assuncao MCF, Neutzling MB. Frequência de hábitos saudáveis de alimentação medidos a partir dos 10 passos da alimentação saudável do Ministério da Saúde: Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil. *Cad Saúde Pública*. 2009; 25(4):791-799.
- 11- Heitor SFD, Rodrigues LR, Tavares DMS. Prevalence of compliance with healthy eating in older adults from the rural zone. *Texto contexto - enferm*. 2013; 22(1):79-88.
- 12- Andrade KA, Toledo MTT, Lopes MS, Carmo GES, Lopes ACS, et al. Aconselhamento sobre modos saudáveis de vida na Atenção Primária e práticas alimentares dos usuários. *Rev Esc Enferm. USP*. 2012; 46(5):1117-1124.
- 13- Toledo MTT, Abreu MN, Lopes ACS. Adesão a modos saudáveis de vida mediante aconselhamento por profissionais de saúde. *Rev Saúde Pública*. 2013; 47(3):540-548.
- 14- Silva CP, Carmo AS, Horta PM, Santos LC. Intervenção nutricional pautada na estratégia de oficinas em um serviço de promoção da saúde de Belo Horizonte, Minas Gerais. *Rev Nutr*. 2013; 26(6):647-658.
- 15- Franzoni B, LIMA LA, Castoldi L, Labrea MGA. Avaliação da efetividade na mudança de hábitos com intervenção nutricional em grupo. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2013; 18(12):3751-3758.
- 16- Toral N, Slater B. Abordagem do modelo transteórico sem alimentar comportamento. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2007; 12(6):1641-1650.
- 17- Machado CH, Carmo AS, Horta PM, Lopes ACS, Santos LC. Efetividade de uma intervenção nutricional associada à prática de atividade física. *Cad Saúde Colet*. 2013; 21(2):148-153.
- 18- Aires JS, Martins MC, Joventino ES, Ximenes LB. (In) Segurança alimentar em famílias de pré-escolares de uma zona rural do Ceará. *Acta Paul Enfermagem*. 2012; 25(1):102-108.

- 19- Neia Martini FA, Borges MB, Guedes DP. Hábito alimentar e síndrome metabólica em uma amostra de adultos brasileiros. *Archivos Latino Americanos de Nutrición*. 2014; 64(3):161-173.
- 20- Souza MCDFP, Souza LV, Barroso SM, Scorsolini-Comin F. Padrões alimentares e imagem corporal em mulheres frequentadoras de academia de atividade física. *Psico-USF [online]*. 2013; 18(3):445-454.
- 21-Nascimento CM, Ribeiro AQ, Cotta RMM, Acurcio FA, Peixoto SV, Piori SE, Franceschini SCC, et al. Estado nutricional e fatores associados em idosos do município de Viçosa, Minas Gerais, Brasil. *Cad Saúde Pública*. 2011; 27(12):2409-2418.
- 22-Massarani FA, Cunha DB, Muraro AP, Nalin de Souza BS, Sichieri R, Yokoo EM, et al. Agregação familiar (es) e padrões alimentares na população brasileira. *Cad Saúde Pública*. 2015; 31(12):2535-2545.