

PERFIL DE SAÚDE E HÁBITOS ALIMENTARES DE INTEGRANTES DO GRUPO DE ESTUDOS EM ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DO CENTRO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES – EQUILÍBRIO DO SER.

Cely dos Santos Correa (1); Sarah Rebeca Neves de Brito (2); Milane Sales de Souza (3);
Karlla Karinne Oliveira (4)

(1) (2) Graduandas de Gastronomia da Universidade Federal da Paraíba

celycorrea2012@gmail.com

(3) Centro de Práticas Integrativas e Complementares Equilíbrio do Ser – Secretaria Municipal de Saúde de João Pessoa

(4) Professora/ Orientadora da Universidade Federal da Paraíba

“O destino das nações depende de sua escolha de alimentos.”

JEAN-ANTHELME BRILLAT-SAVARIN

Introdução

O ato de se alimentar para a humanidade vai além da necessidade de se nutrir. Mesmo sendo onívoro, o homem não se detém a consumir “de tudo”, antes, cria critérios ligados às dimensões econômicas e nutricionais e quanto aos valores simbólicos que o ato de alimentar-se está carregado. (MONTANARI, 2008; POLLAN, 2006) Neste sentido comer é mais que uma necessidade, é um momento de confraternização com o grupo social no qual pertencemos. A partir de então o alimento passa a ser mais que uma fonte de nutrientes para o corpo, pois nos envolvemos com a cor, textura, sabor e aroma daquele alimento.

A sociedade contemporânea teve seus hábitos alimentares modificados, com a inserção de alimentos cada vez mais processados, apesar dos benéficos dessa praticidade, afirma o jornalista Michael Pollan, “a comida industrializada está custando caro para a nossa saúde e o nosso bem-estar” e essa mudança reflete no quadro atual de maior incidência de doenças crônicas associadas a alimentação. (POLLAN, 2014)

Mudar os hábitos alimentares de uma sociedade acostumada a alimentos processados e de fácil preparo nem sempre é uma tarefa fácil e, é com este objetivo que o grupo de estudos em alimentação saudável do Centro de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (CPICS) com a parceria da Universidade Federal da Paraíba- UFPB, através da Extensão Universitária do curso de gastronomia que possui uma importante função social, realizam por meio de ações conjuntas direcionadas à comunidade associando à Pesquisa e ao Ensino e colocando em prática o aprendizado nas aulas de

(83) 3322.3222

contato@congrepics.com.br

www.congrepics.com.br

Gastronomia Alternativa e o aproveitamento integral do alimento.

O presente trabalho tem como objetivo analisar o perfil dos frequentadores dos grupos de alimentação saudável no CPICS - Equilíbrio do Ser, Bairro dos Bancários, João Pessoa-PB. Dentro desta perspectiva, fez-se necessário fazer uma pesquisa para saber como estavam à saúde, os hábitos alimentares, e se os mesmos faziam algum tipo de atividade física, bem como a idade do público.

Metodologia

A pesquisa foi realizada em parceria entre a Universidade Federal da Paraíba – UFPB, através do projeto de extensão do curso de Gastronomia e CPICS – Equilíbrio do Ser - no bairro dos Bancários em João Pessoa nos meses de julho e agosto de 2017.

Para a pesquisa foi utilizado um questionário com perguntas abertas e fechadas onde, se procurou saber a idade; saúde; hábitos alimentares; rotina diária e se fazia ou não o uso integral dos alimentos. Foram aplicados 21 questionários entre os participantes dos dois grupos existentes no centro.

Resultados e Discussões

Ao analisar os dados da pesquisa no gráfico abaixo (gráfico 1), para podermos ter um conhecimento do público que frequenta os grupos, verificamos que estes são compostos por uma maioria de pessoas acima dos 40 anos, mas há uma parcela de jovens entre 15 e 25 anos, que vão aos encontros em busca de conhecimento de como aproveitar melhor os alimentos e assim melhorar sua saúde e procurar saber como contribuir para diminuição de lixo orgânico em suas residências.

Durante os encontros verificamos que as pessoas mais velhas possuíam hábitos de consumir alimentos processados, como também alegaram não se importar com a quantidade de lixo produzido por toda uma vida, ao permanecerem no grupo começam a perceber e a entender que o aproveitamento do alimento de forma integral e diminuição na produção de resíduos ajudaram a também economizar no orçamento doméstico e a sua condição de vida.

Neste sentido as pessoas que ali frequentam utilizam os encontros não só como aprendizado para melhoria da saúde, mas também como uma terapia que os ajuda a sair da rotina do seu dia a dia.

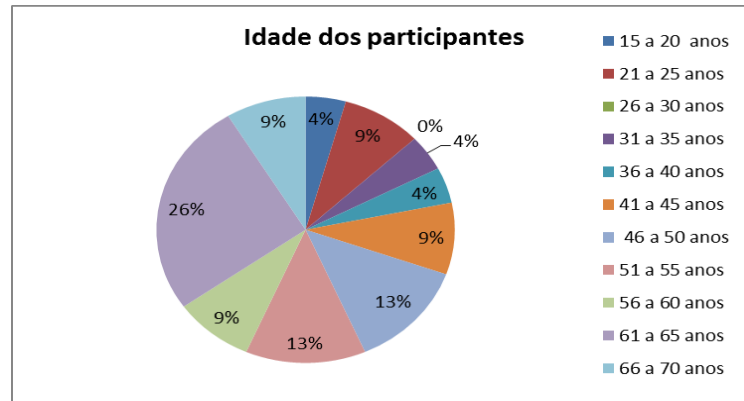


Grafico1. Idade dos participantes dos grupos de alimentação saudável.

Como podemos perceber no gráfico acima não há uma idade certa para participar dos grupos, ele acolhe de adolescentes, adultos e idosos, sendo esse ultimo a grande maioria. O Fator idade pode ser explicado pelo tempo disponível e a necessidade de melhora na saúde.

No gráfico abaixo (gráfico 2) podemos observar que 44% dos participantes dos grupos tem uma saúde boa e sem queixas de problemas com a alimentação. Enquanto que a maioria, 56%, se dividiu em problemas de saúde como: diabetes, enxaqueca, obesidade, hipertensão, deficiência de vitaminas, depressão, problemas com a calcificação dos ossos, entre outras.

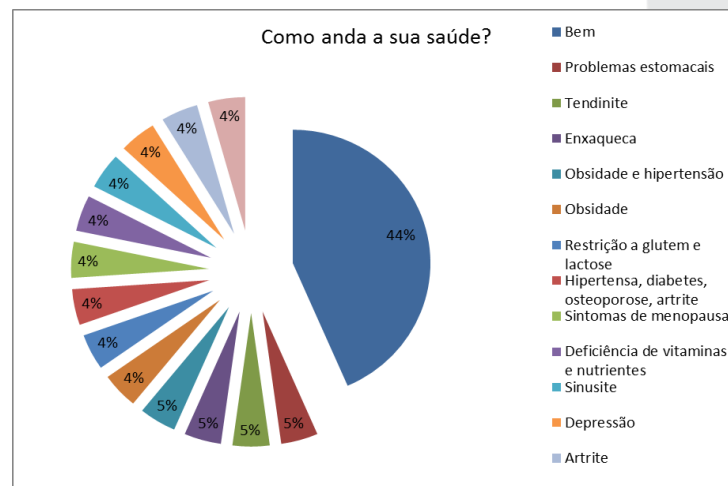


Gráfico 2. Como anda a saúde dos participantes do grupo alimentação saudável.

Quando a pergunta foi “o que os levou a entrar no grupo”, 43% respondeu que para aprender, conhecer e a utilizar melhor os alimentos, 24% para ter uma alimentação mais saudável, 14% para melhorar a saúde e os demais por indicação terapêutica ou não respondeu a questão.

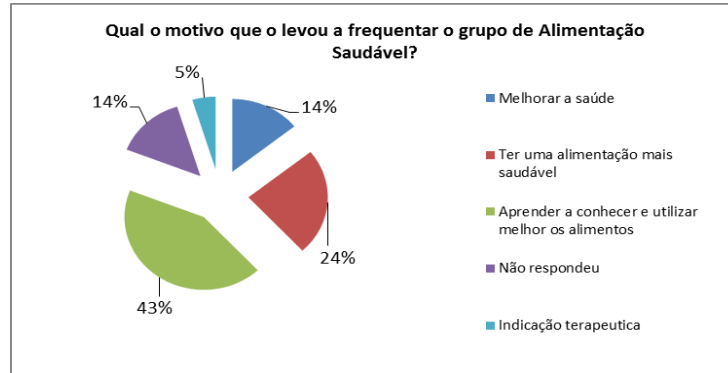


Gráfico 3. Motivo da frequência nos grupos de alimentação saudável.

Procurando saber se os encontros tiveram efeito sobre os hábitos no que se refere ao aproveitamento dos alimentos como os talos, sementes e cascas pelos participantes, verificamos que há uma parcela de 67% deles que a partir dos encontros começaram a perceber um menor desperdício dessas partes, que podem ser transformadas em comida com um bom aproveitamento de nutrientes.



Gráfico 4. Aproveitamento integral de alimentos após participação no grupo

A pesquisa mostrou que as frutas fazem parte do hábito de boa parte deles, como mostra o gráfico 5. Mas uma parcela ainda ingere em média 3 porções por dia, representando 52% o que é muito bom considerando que as frutas são fonte de vitaminas.

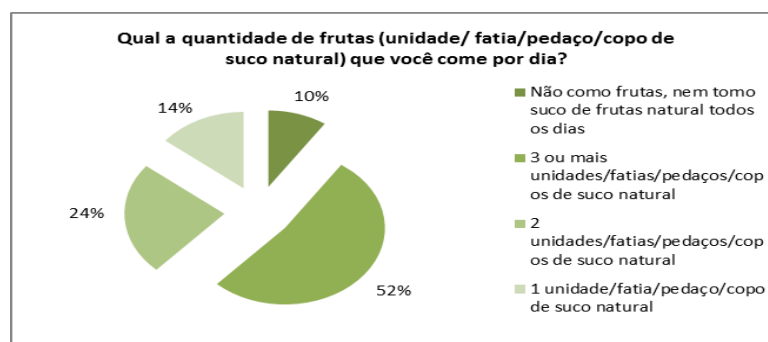


Gráfico 5. Quantidade de frutas ingeridas no dia.

No que diz respeito ao consumo de legumes e verduras o grupo despertou o interesse em inserir mais legumes e verduras no dia a dia (Gráfico 6), e a gostar. Muitas relataram que não gostavam desse ou aquele legume ou verdura, mas com o dia a dia do grupo passaram a apreciá-las.

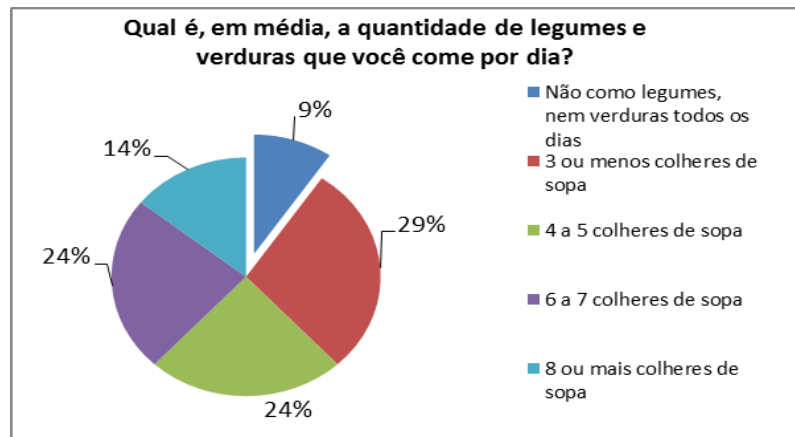


Gráfico 6. Quantidade de legumes e verduras consumidas por dia.

O grupo demonstrou que além de comer mais frutas e verduras ainda aproveita o que normalmente iria para o lixo como cascas, sementes e talos que são reaproveitados no seu dia a dia.

Conclusões

A pesquisa demonstrou que na sua maioria as pessoas que frequentam o grupo estão bem de saúde, mas o que as levou a ir ao grupo foram problemas de saúde como colesterol, pressão arterial elevada e diabetes, a maioria pratica atividade física como caminhadas pelo menos três vezes por semana, e o grupo conta com uma parcela maior de pessoas acima dos 40 anos.

Concluimos ainda que, apesar da diferença etária, há uma harmonia entre os participantes em busca de conhecimento de como fazer um maior aproveitamento possível dos alimentos e a melhoria na sua saúde através de novos hábitos alimentares e, de acordo com os relatos, a presença nos grupos apontam melhoria nas condições de vida.

Referências Bibliográficas

ANVISA. Alimentação saudável: fique esperto.PDF.

BRILLANT-SAVARIN, JEAN-ANTHELME. A Fisiologia do Gosto, São Paulo, Companhia das letras, 1995;

CARNERO, Henrique. Comida e sociedade: uma história da alimentação. 7º Edição. Editora: Elsevier 2003

MONTANARI, Massimo. Comida com cultura. Editora: SENAC. São Paulo, 2008

POLLAN, Michael. Cozinhar: Uma historia natural da transformação. Editora Intriseca 2014
1.ed. Rio de Janeiro

POLLAN, Michael. O Dilema do Onívoro: Uma história natural de quatro refeições. Editora Intriseca 2006

SAUDE. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2ª Ed. Brasília, 2014. PDF.

SAUDE. Guia Alimentar: como ter uma alimentação saudável. Ministério da Saúde. PDF.