DIFICULDADES EM MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM USUÁRIOS DA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE NO NORTE DO RIO GRANDE DO SUL ¹

Jéssica Pasquali Kasperavicius², Tainara Tonatto³, Ivana Loraine Lindemann⁴, Gustavo Olszanski Acrani⁵, Lissandra Glusczak⁶

¹ Grupo de Pesquisa Inovação em Saúde Coletiva: políticas, saberes e práticas de promoção da saúde-UFFS

² Acadêmica de medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Passo Fundo

³ Acadêmica de medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Passo Fundo

⁴ Professora doutora do curso de medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Passo Fundo

⁵ Professor doutor do curso de medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Passo Fundo

⁶ Professora doutora do curso de medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Passo Fundo

Introdução: Os hábitos de vida influenciam diretamente nas condições de saúde dos indivíduos, e tratando-se de alimentação, há relação com o advento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). No entanto, manter uma alimentação saudável pode ser complexo para algumas pessoas, pois exige alto custo, maior disponibilidade de tempo e ainda inibe o consumo de alimentos considerados não saudáveis. **Objetivo:** Avaliar a prevalência e os fatores associados às dificuldades em manter uma alimentação saudável em adultos e idosos usuários da Atenção Primária à Saúde (APS). **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal conduzido na APS de Passo Fundo, norte do Rio Grande do Sul, Brasil. Os dados foram coletados por meio de questionários, previamente testados e aplicados por uma equipe treinada, durante o período de maio a agosto de 2019. O desfecho dificuldades em manter alimentação saudável foi aferido por meio da pergunta: *“Você tem dificuldade para manter uma alimentação saudável? Se sim, quais?”* As variáveis selecionadas para análise incluíram condições sociodemográficas (sexo, idade, cor da pele, situação conjugal e escolaridade), condições de saúde (autopercepção da saúde e da alimentação, doenças crônicas não transmissíveis e excesso de peso) e hábitos de vida (tabagismo, etilismo e prática de atividades físicas). Após a coleta de dados, procedeu-se a dupla digitação no programa EpiData (livre distribuição) e a análise estatística, que incluiu a descrição da amostra, o cálculo da prevalência do desfecho com intervalo de confiança de 95% (IC95) e a verificação das associações entre o desfecho e as variáveis preditoras, por meio do teste de qui-quadrado, considerando um erro α de 5%, através do programa estatístico PSP (livre distribuição). O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal da Fronteira Sul, parecer número 3.219.633, obedecendo à Resolução nº 466/2012 do Conselho

Nacional de Saúde. **Resultado:** A amostra foi composta por 1.443 participantes, dos quais 71,8% tinham companheiro (a), 71,7% eram adultos, 71% eram mulheres, 65% se autodeclararam brancos, 64,7% com excesso de peso, 61,8% com autopercepção positiva da alimentação, 57,5% sedentários, 53,9% com autopercepção positiva da saúde, 42,3% com escolaridade inferior a 8 anos, 40,1% apresentavam 2 ou mais DCNT, 29,1% costumavam ingerir bebidas alcoólicas e 18,3% fumavam. A prevalência do desfecho – dificuldades em manter alimentação saudável – foi de 33,5% (IC 31-36) e foram citadas como dificuldades a falta de força de vontade, falta de hábito ou não gostar de comer alimentos saudáveis por 21,1% dos entrevistados, custo elevado ou dificuldades no acesso por 6,9% e falta de tempo por 5,3%. A falta de apoio familiar e o conhecimento insuficiente foi citado por menos de 1% dos participantes. A dificuldade em manter alimentação saudável esteve estatisticamente relacionada ao sexo feminino ($p < 0,001$), aos adultos ($p < 0,001$) e se demonstrou crescente de acordo com a escolaridade, sendo 27,7%, 38,3% e 42% em quem completou o ensino fundamental, médio e superior, respectivamente ($p < 0,001$). Em relação às condições de saúde, verificou-se associação estatística entre o desfecho e a autopercepção negativa da alimentação ($p < 0,001$) e o excesso de peso ($p < 0,001$). Já na categoria de hábitos de vida, o desfecho relacionou-se aos sedentários ($p = 0,007$). Não houve associação estatisticamente significativa entre dificuldades em manter alimentação saudável e cor da pele, situação conjugal, DCNT, autopercepção da saúde e os hábitos de consumir bebidas alcoólicas ou fumar. A partir do exposto, verifica-se que as mulheres e os participantes que possuem maior escolaridade têm maiores dificuldades em manter uma alimentação saudável, provavelmente, em decorrência de um elevado conhecimento sobre o que é ou não saudável, o que implica no consumo consciente dos alimentos. Já os adultos, geralmente, apresentam melhores condições de saúde e menor tempo disponível, preocupando-se menos com as questões alimentares. O excesso de peso, a autopercepção negativa da alimentação e o sedentarismo estão relacionados à maior taxa de dificuldades em manter alimentação saudável, porém, cabe destacar que, devido à natureza transversal do estudo, não foi possível considerar tais condições como determinantes, bem como estabelecer relação de causa e consequência. **Conclusão:** Diante disso, é necessário que o sistema de saúde invista em intervenções que auxiliem a suprir as dificuldades relatadas pelos usuários e convença a população a manter hábitos alimentares saudáveis, uma vez que tal prática pode influenciar diretamente nas condições de saúde a curto e longo prazo.

PALAVRAS-CHAVE: Alimento, dieta e nutrição; Comportamento alimentar; Atenção básica.