



Dissertação apresentada à Universidade Federal de São Paulo – Campus Baixada Santista, junto ao Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Ciências da Saúde, para obtenção do título de Mestre.

Guia Alimentar Digital: ferramenta para incorporação de escolhas alimentares saudáveis

Autora: Simone Caivano

Orientadora: Prof^a Dr^a Semíramis Martins Álvares Domene

Co-orientadora: Prof^a Dr^a Beatriz Jansen Ferreira

Data: 2013

Resumo

INTRODUÇÃO. A elaboração de guias alimentares ao lado do planejamento de ações alinhadas à cultura e aos problemas de saúde relacionados à alimentação em cada país são estratégias para melhorar a ingestão alimentar e o bem-estar nutricional da população. A pirâmide alimentar norte-americana foi um dos ícones mais conhecidos para a promoção da alimentação saudável e, desde sua proposição, outros guias foram construídos para incorporar avanços da ciência da nutrição e valorizar o papel dos indicadores qualitativos de ingestão alimentar para a prevenção das doenças crônicas. A educação nutricional é um processo que visa auxiliar indivíduos e grupos a adotar comportamentos alimentares desejáveis como parte de um estilo de vida saudável. A busca por linguagens que aprimorem a interlocução com o educando é uma estratégia para a aprendizagem significativa, por meio da qual o indivíduo é convidado a protagonizar o processo. O crescente aumento do interesse e do acesso à tecnologia

da informação constitui uma oportunidade para a promoção de escolhas alimentares saudáveis. A linguagem digital foi empregada para abrigar um Guia Alimentar em dispositivos móveis, mas não se conhece o efeito desta ferramenta sobre o comportamento alimentar e aceitação de seus usuários. **OBJETIVO.** Avaliar o Guia Alimentar Digital (GAD) como recurso para promover escolhas alimentares saudáveis. **CASUÍSTICA E MÉTODO.** Estudo de coorte retrospectiva envolvendo análise de ingestão alimentar e peso corporal informados pelos indivíduos que utilizam o GAD, de ambos os sexos e com idade entre 19 e 50 anos. Foi criado um Índice para a avaliação da Qualidade da Dieta, associado ao Guia – IQD-GAD. A partir das propriedades psicométricas do instrumento, foram realizados estudos de validação e confiabilidade. A percepção dos usuários quanto à usabilidade da ferramenta, incorporação de escolhas saudáveis e transição para peso adequado foi medida por meio da aplicação de escala do tipo Likert. **RESULTADOS.** Entre os 442 sujeitos da amostra, 31,45% apresentaram melhora no padrão da dieta e 60% perderam peso. O estudo de validação do IQD-GAD mostrou que correlações fracas entre os componentes e a energia total da dieta ($r = -0,16$ a $0,09$); a mais alta correlação ($r = 0,515$) ocorreu entre o componente açúcares e doces e a pontuação total; a confiabilidade apresentou $\alpha = 0,36$. A medida de percepção dos usuários indicou satisfação da maior parte das assertivas, com média de 3,10 pontos em 4,0 possíveis. **CONCLUSÃO.** O aumento do interesse e do acesso à tecnologia de dispositivos móveis é uma oportunidade para a promoção de escolhas alimentares saudáveis. O GAD mostrou auxiliar na melhora do padrão alimentar e no processo de perda de peso; embora a consistência interna seja semelhante à observada em índices internacionais, a confiabilidade do instrumento pode ser aprimorada com vistas a conferir maior segurança quanto à interpretação dos dados de ingestão alimentar. A percepção dos usuários foi positiva para as três dimensões estudadas, o que demonstra uma construção tecnológica assertiva.

Palavras-chave: Guia alimentar. Educação alimentar. Hábitos alimentares. Tecnologia biomédica. Instrumento de percepção. Satisfação do usuário.