

# **NÍVEL DE CONHECIMENTO DE ADULTOS E IDOSOS SOBRE PRINCÍPIOS BÁSICOS DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA**

**VII Encontro de Iniciação Acadêmica**

Natalia Larissa Silveira de Sousa, Luciana Catunda Brito

O guia alimentar para a população brasileira é um documento oficial que aborda os princípios e as recomendações de uma alimentação adequada e saudável, configurando-se como um instrumento de apoio às ações de educação alimentar e nutricional no Sistema Único de Saúde (SUS) e também em outros setores, como nas ações de extensão universitária. Os guias alimentares ampliam a autonomia nas escolhas alimentares. Dessa forma, o objetivo do trabalho foi avaliar o conhecimento de adultos e idosos sobre alguns princípios básicos do guia alimentar para a população brasileira. Foram avaliados adultos e idosos que participam de um programa de exercício do Instituto de Educação Física e Esportes (IEFES) por meio de um questionário contendo perguntas sobre as categorias de alimentos definidas de acordo com o processamento. Foi possível observar que, das 25 pessoas que participaram de forma voluntária da pesquisa, vinte e dois participantes (88%) desconhecem o guia alimentar para a população brasileira. A maioria dos voluntários (88%) entende a diferença entre um alimento de ocorrência natural e um alimento industrializado, 48% não sabem o que são os alimentos ultraprocessados e todos disseram controlar o consumo de óleos, gorduras, sal e açúcar nas suas refeições diárias. Partindo dessas observações iniciais, podemos concluir que, apesar de desconhecerem o guia alimentar para a população brasileira, todos tentam manter hábitos de consumo de alimentos mais naturais apesar de cerca de metade dos indivíduos não saberem o que são os alimentos ultraprocessados, considerados não saudáveis.

Palavras-chave: ALIMENTAÇÃO. SAUDÁVEL. EXERCÍCIO.