

## Sumário

A elaboração de um prato a partir de ingredientes típicos do estado do Espírito Santo.....	2
ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE PERFIL DIETÉTICO E LESÕES DE ATLETAS.....	3
AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA E ASSOCIAÇÃO COM O RISCO DE DOENÇAS METABÓLICAS E CARDIOVASCULARES DE IDOSOS PARTICIPANTES DE UM ESTUDO PILOTO.....	4
Avaliação dos teores de lactose e pH do leite fermentado kefir ao longo do seu armazenamento ..	5
Consumo Alimentar e Estado Nutricional: Um Estudo com Idosos de Ivoti, RS .....	6
Das oficinas de culinária à educação em saúde - Projeto de Extensão Crianças de Canudos .....	7
RELAÇÃO ENTRE O IMC DE PACIENTES COM DPOC E O TESTE DE CAMINHADA DE 6 MINUTOS .....	8

## A elaboração de um prato a partir de ingredientes típicos do estado do Espírito Santo

Aurélio José Scheffel Junior<sup>1</sup>; Marta Casagrande Saraiva<sup>1</sup>; Maria Luiza Mattos dos Santos<sup>1</sup>; Gustavo Ariel de Quevedo<sup>1</sup>; Daniel Vicente Bonho<sup>2</sup>

O presente trabalho parte da disciplina de Cozinha Regional Brasileira I do Curso de Gastronomia da Universidade Feevale. A partir de estudos bibliográficos propostos e do desafio da união destes com a atividade prática, os acadêmicos foram estimulados a criar um prato que apresentasse ingredientes típicos de um determinado estado brasileiro. A metodologia escolhida para desenvolver este trabalho foi a descritiva participativa. O contexto participativo se deu no momento em que os acadêmicos foram envolvidos em todas as etapas do estudo. Segundo Picolli 2004, uma pesquisa de cunho descritivo tem como objetivo o descobrimento e a observação dos fenômenos procurando descrevê-los, classificá-los e interpretá-los, visando o conhecimento de sua natureza. Para cumprir as etapas do trabalho proposto foram explorados sites, referências bibliográficas e realizadas atividades práticas com os diversos ingredientes das receitas. Este processo teve o foco de direcionar os acadêmicos na escolha da região, bem como do prato a ser desenvolvido. A partir das buscas, o resultado obtido em relação à região do Brasil escolhida, direcionou o estudo para a região Sudeste, representada pelo estado do Espírito Santo, e como prato a ser elaborado com a finalidade de representar este estado, a opção elencada foi uma moqueca capixaba de camarão e banana servida como uma torta capixaba. (Universidade Feevale)

Palavras-chave: Gastronomia.cozinha.brasileira.prato.capixaba

---

<sup>1</sup>Autor(es) <sup>2</sup>Orientador(es)

Email (juniorscheffel@hotmail.com e 0107947@feevale.br)

## ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE PERFIL DIETÉTICO E LESÕES DE ATLETAS

Luciane Becker Ritter<sup>1</sup>; Maria Helena Weber<sup>2</sup>

A nutrição desportiva é de extrema importância para a saúde do atleta pois, uma alimentação equilibrada e que atenda as necessidades tanto energéticas quanto de nutrientes, é essencial na prevenção e recuperação de lesões em atletas e desportistas. Objetivo: verificar a relação entre consumo dietético e lesões de atletas. Metodologia: Foram selecionados 32 atletas (10 do gênero feminino (F) e 22 do gênero masculino (M) com idades entre 16 e 31 anos, lesionadas ou voltando de lesões (entre março/11 e maio/11) aos quais foi aplicado um questionário clínico e um Recordatório Alimentar de 24 horas. Os dados antropométricos foram obtidos por meio de banco de dados e o consumo alimentar foi analisado pelo programa “DietWin Profissional 2008” comparando os valores encontrados com as recomendações da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (2009) e com as recomendações da DRI (Dietary Reference Intakes). Para a análise estatística utilizou-se o SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versão 17.0. O nível de significância foi de 95% (0,05). Resultados: Das 10 atletas femininas 40% praticavam futsal, 30% vôlei e 30% handebol, e dos 32 atletas masculinos 40,9% praticavam futebol, 36,4% futsal, 13,6% handebol e 9,1% basquete. No grupo F tivemos IMC de  $22,08\text{kg/m}^2 \pm 1,31$  e % gordura (%G) de  $19,85\% \pm 3,06$ , e no grupo M  $24,98\text{kg/m}^2 \pm 3,93$  e  $15,71\% \pm 5,18$  respectivamente. O consumo médio de calorias e macronutrientes foi de  $1710,2\text{kcal} \pm 409,8$ , carboidrato (CHO)  $62,3\% \pm 5,39$ , proteína  $15,4\% \pm 3,15$  e lipídio  $22,3\% \pm 3,8$  e  $2445,7\text{kcal} \pm 698,7$ , CHO  $59,7\% \pm 6,34$ , proteína  $20,54\% \pm 5,26$  e lipídio  $19,9\% \pm 5,54$  para o grupo F e M respectivamente. Em ambos os grupos houve um consumo acima do recomendado para zinco e fósforo e abaixo do recomendado para magnésio, cálcio, vitamina E e A. O consumo médio de líquidos no grupo F ao longo do dia, antes, durante e após o jogo foi de  $1,95\text{l} \pm 0,2$ ,  $250\text{ml} \pm 124,7$ ,  $475\text{ml} \pm 147,7$ ,  $455\text{ml} \pm 116,5$ , e no grupo M,  $2,1\text{l} \pm 0,4$ ,  $320,4\text{ml} \pm 100,8$ ,  $422,7\text{ml} \pm 138,6$ ,  $395,5\text{ml} \pm 120,4$ , respectivamente, sendo que em todo os períodos o líquido mais consumido foi a água. Conclusão: os atletas apresentaram um consumo alimentar inadequado tanto para macro quanto para micronutrientes e apesar do consumo de líquidos antes durante e depois do treino estar dentro do recomendado para a maioria dos atletas, os tipos de líquidos consumidos durante esses períodos não são os mais adequados. (Universidade Feevale)

Palavras-chave: Nutrição. Lesão. Atletas.

<sup>1</sup>Autor(es) <sup>2</sup>Orientador(es)

Email (luluritter@hotmail.com e helenaweber@feevale.br)

## AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA E ASSOCIAÇÃO COM O RISCO DE DOENÇAS METABÓLICAS E CARDIOVASCULARES DE IDOSOS PARTICIPANTES DE UM ESTUDO PILOTO

Michele Dresch<sup>1</sup>; Raquel Peter Maldaner<sup>1</sup>; Bruna Iara Pinheiro de Souza<sup>1</sup>; Flavia Porto Wieck<sup>2</sup>; João Carlos Jaccottet Piccoli<sup>2</sup>

Tema: Avaliação antropométrica. Sabe-se que no processo de envelhecimento ocorrem modificações corporais, e que somado a diminuição da atividade física e maior acesso a alimentos industrializados, pode acarretar em um aumento da adiposidade, elevando o risco de doenças metabólicas e cardiovasculares. Este risco pode estar associado ao acúmulo de tecido adiposo na região abdominal (obesidade tipo andróide). Sendo assim, o objetivo deste estudo foi avaliar o estado nutricional utilizando as medidas antropométricas que mais se relacionam com o risco de doenças metabólicas e cardiovasculares. Materiais e Métodos: Neste estudo, realizado com 12 idosos participantes de um projeto piloto, foram coletados os seguintes dados: idade, gênero, peso, altura, índice de massa corporal (IMC)(OPAS,2002), circunferência abdominal (CABD)(OMS,1997) e percentual de gordura corporal (%GC)(Faulkner,1968). Para uma maior confiabilidade na obtenção dos resultados, apenas uma pessoa coletou os dados de peso, altura, pregas cutâneas e circunferência. Resultados Finais: Do total de participantes, 9 são do sexo feminino e 3 do sexo masculino, com média de idade de 66,41 anos. Com relação ao IMC, a metade (50%) dos participantes foi classificada como eutrófica, enquanto que 41% estão com sobrepeso ou obesidade, e 9% com baixo peso. De acordo com a classificação da circunferência abdominal, ambos os sexos encontram-se acima dos valores recomendados, sendo que as mulheres já estão classificadas como risco muito elevado para doenças metabólicas e cardiovasculares (&#8805;88cm). A média de %GC dos idosos também está acima do ideal, tanto para mulheres (33,11%) quando o recomendado é de 12 a 20%, quanto para homens (19,99%), onde o limite é até 18%. Considerações Finais: Verificou-se que metade dos participantes do estudo encontra-se em eutrofia em relação ao seu IMC, o que se difere ao analisarmos a média do %GC e a CABD do grupo, indicando que os idosos estão em risco para doenças metabólicas e cardiovasculares. Essa discrepância pode estar relacionada ao fato de o IMC já estar adequado às modificações corporais dessa faixa etária, enquanto que os outros parâmetros utilizados são adequados para adultos. A definição de um padrão-ouro para avaliação antropométrica de idosos poderia auxiliar no diagnóstico das desordens nutricionais no envelhecimento. (Universidade Feevale)

Palavras-chave: idosos.antropometria.estado nutricional.

<sup>1</sup>Autor(es) <sup>2</sup>Orientador(es)

Email (0031537@feevale.br e flaviapw@feevale.br)

## Avaliação dos teores de lactose e pH do leite fermentado kefir ao longo do seu armazenamento

Joseane Pinto<sup>1</sup>; Simone Weschenfelder<sup>2</sup>

O kefir é um leite fermentado, obtido pela adição de grãos de kefir ao leite, constituindo uma associação simbiótica entre bactérias ácido lácticas, bactérias ácido acéticas e leveduras. É produzido de forma artesanal pelas famílias e popularmente indicado como um alimento terapêutico. o presente trabalho teve por objetivo avaliar os teores de lactose e pH do kefir ao longo de seu armazenamento sob refrigeração. Após fermentação por 24 horas a 25C o kefir foi filtrado e armazenado em potes de plástico, fechados e devidamente identificados, sendo analisados, em triplicata, após 0, 24, 48, 72 e 168 horas de armazenamento sob refrigeração. Os resultados encontrados indicam que há uma diminuição considerável nos teores de lactose do kefir de leite tradicional ao longo de seu armazenamento. O período de tempo em que os grãos ficam em contato com o leite influencia no percentual final de lactose do produto. Quanto maior o tempo em que os grãos ficam em contato com o leite, menor é o percentual final de lactose no kefir. Em contra partida, o aumento do teor de ácido láctico e o pH de 4.8 podem acarretar mudanças no sabor do kefir, que podem diminuir sua aceitabilidade. (Universidade Feevale)

Palavras-chave: Leite fermentado. Kefir. pH. Lactose

---

<sup>1</sup>Autor(es) <sup>2</sup>Orientador(es)

Email (joseanepinto@bol.com.br e simone.weschenfelder@yahoo.com.br)

## Consumo Alimentar e Estado Nutricional: Um Estudo com Idosos de Ivoti, RS

Raquel Peter Maldaner<sup>1</sup>; Adriana Gluher<sup>1</sup>; Bruna Iara Pinheiro de Souza<sup>1</sup>; Michele Dresch<sup>1</sup>; Flavia Porto Wieck<sup>2</sup>; Andrea Cristina da Silva Bulhoes<sup>2</sup>; João Carlos Jaccottet Piccoli<sup>2</sup>

Tema: Estado nutricional de idosos. Justificativa: O processo de envelhecimento inclui alterações fisiológicas e psicossociais que podem alterar o consumo alimentar e conseqüentemente o estado nutricional dos idosos. Para auxiliar na avaliação do consumo alimentar, a pirâmide dos alimentos é um guia alimentar de fácil visualização que permite identificar quais grupos de alimentos estão sendo consumidos adequadamente. Já o estado nutricional reflete a composição corporal dos idosos levando em consideração modificações típicas da idade como um aumento no depósito de células adiposas e diminuição da massa magra. Objetivo: Avaliar o estado nutricional conforme o Índice de Massa Corporal (IMC) e comparar o consumo alimentar de idosos de 60 a 92 anos da cidade de Ivoti, RS, com os valores recomendados pela Pirâmide Alimentar Adaptada proposta por Philippi (1999). Materiais e Métodos: Trata-se de um estudo descritivo de corte transversal, realizado com dados de 70 indivíduos coletados entre 2008 e 2009, estratificados pela faixa etária de 60 a 69, 70 a 79 e 80 a 92 anos. Para isso foi utilizado o Recordatório Alimentar de 24 horas (R24h) e Índice de Massa Corporal (OPAS, 2002). Tratamento Estatístico: Foram calculadas as médias de consumo de cada grupo de alimento e comparados com o número de porções recomendadas pela Pirâmide. Resultados Finais: A média de idade dos participantes foi 69,87 anos. Com relação ao IMC, 51% foram classificados entre sobrepeso e obesidade, 40% eutrofia e 9% baixo peso. Ao analisar o consumo alimentar, constatou-se que para as três faixas etárias a média do consumo de cereais, hortaliças, laticínios e leguminosas estão abaixo e o consumo de óleos e gorduras acima do ideal; frutas estão conforme o recomendado somente para a faixa etária de 80 a 92 anos, estando em excesso para todas as outras; o grupo das carnes e ovos permaneceu adequado, exceto para a faixa de 80-92 anos que ficou abaixo do recomendado. Por fim, o único grupo que atingiu a recomendação diária de consumo para todas as faixas etárias avaliadas foi o dos açúcares. Considerações finais: Apesar do consumo das porções estabelecidas pela Pirâmide Adaptada da maioria dos grupos mostrarem-se abaixo do recomendado, o número de baixo peso é insignificante. A Pirâmide utilizada, apesar de ser adaptada para a população brasileira, pode não refletir a realidade do consumo dos idosos, sendo viável a construção de uma pirâmide alimentar brasileira exclusiva para essa faixa etária. (Universidade Feevale)

Palavras-chave: idosos.pirâmide alimentar.estado nutricional.consumo alimentar.

<sup>1</sup>Autor(es) <sup>2</sup>Orientador(es)

Email (raquel.maldaner@globocom e flaviapw@feevale.br)

## Das oficinas de culinária à educação em saúde - Projeto de Extensão Crianças de Canudos

Adriana Gluher<sup>1</sup>; Sonia Lizette Rodrigues Linden<sup>2</sup>

Introdução: a formação de bons hábitos alimentares deve permear toda a vida. No entanto, a fixação destes hábitos na memória alimentar deveria partir de uma permanente educação nutricional desde a gestação, infância e adolescência o que levará a uma alimentação saudável. Educar é prevenir e neste sentido a educação tem sido muito valorizada, uma vez que as crianças estão voltadas a aprender e a gostar de uma grande variedade de alimentos, quando estimuladas. O Projeto de Extensão Crianças de Canudos-Universidade Feevale tem por objetivo favorecer o exercício consciente da cidadania através da educação, contribuindo para a permanência qualitativa na escola, através de alguns cursos. A Nutrição inseriu-se no PECC este ano e visa a educação alimentar e nutricional. A escola tem papel expressivo na formação de hábitos, atitudes e na formação do comportamento alimentar. Neste sentido a participação e cooperação da escola e dos pais são essenciais. Estes devem estar conscientes, de que os distúrbios nutricionais especialmente na infância causam efeitos negativos à saúde ao longo dos anos. Objetivo: viabilizar oficinas pedagógicas em alimentos e alimentação com qualidade em nutriente e higiene. Aplicar e demonstrar técnicas de aproveitamento dos alimentos e promover a aproximação e interlocução com as famílias dos beneficiados do projeto. Realizar aferição de peso e altura dos grupos e com os resultados obtidos, favorecer trabalhos de orientação. Metodologia: optou-se por um estudo descritivo e exploratório, conforme Prodanov, 2009, visto que seria a metodologia adequada à explanação das atividades. Os três núcleos incorporados pelo PECC beneficiam com ações de educação em saúde um total de 32 crianças na faixa etária entre 8–13 anos de ambos os sexos. Resultados e discussão: este estudo é composto por oficinas pedagógicas. As mesmas foram organizadas com o intuito de verificar as necessidades de cada grupo e com isto trabalhar as diferenças e dúvidas. Os resultados deste estudo ainda estão sendo construídos. Conclusão: é necessário aprofundar a discussão e inserção e papel da efetiva educação em saúde dentro do contexto escolar atual. Nada substitui a educação que tem no diálogo um dos elementos centrais e estruturais na formação de comportamentos saudáveis. O que se busca é uma tentativa de mudança e com isto estabelecer relação entre as oficinas práticas e lúdicas, pois elas se completam e conseguem criar uma perspectiva positiva sobre a educação nutricional. (Universidade Feevale)

Palavras-chave: Educação Nutricional; Oficinas; Crianças; Saúde

---

<sup>1</sup>Autor(es) <sup>2</sup>Orientador(es)

Email (adrianagluher@feevale.br e sonialinden@gmail.com)

## RELAÇÃO ENTRE O IMC DE PACIENTES COM DPOC E O TESTE DE CAMINHADA DE 6 MINUTOS

Francine Wiest<sup>1</sup>; Flavia Porto Wieck<sup>2</sup>

Para pacientes com Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC), o Índice de Massa Corporal (IMC) e a Massa Corporal Magra (MCM) possuem uma profunda relação com a qualidade de vida. Para que possamos mensurar a melhora das atividades diárias em pacientes com pulmonopatias utilizamos o teste de caminhada de 6 minutos (TC6). Objetivo: relacionar o IMC dos pacientes com a distância percorrida no teste de caminhada de 6 minutos. Metodologia: Este estudo ocorreu em uma Instituição de Ensino Superior, mais especificamente no Laboratório de Estudos da Atividade Física, do Exercício, e dos Esportes LEAFFES; este laboratório realiza um projeto de extensão onde é oferecido um programa de reabilitação para pessoas acometidas pela DPOC, este projeto trata-se de uma abordagem multidisciplinar envolvendo áreas como a nutrição, a educação física e a farmácia, em um esforço conjunto para promover a melhora da qualidade de vida, bem como a expectativa de vida e diminuição de complicações provenientes desta doença. Foram selecionados para o estudo 57 indivíduos com idades entre 41 e 79 anos, destes 16 eram adultos (<60 anos), e 41 eram idosos (idade >60 anos), com diagnóstico de DPOC (doença pulmonar obstrutiva crônica). Estes indivíduos passaram por um programa de reabilitação e tiveram dados antropométricos, assim resultado do TC6 (testes de caminhada de 6 minutos), antes e após a reabilitação. Estes dados foram então correlacionados através do programado SPSS (Statistical Package Social Sciences), e foi verificada a correlação ou não do resultado do TC6 com o IMC e a MCM. Resultados: Foi encontrado o IMC médio da amostra antes da reabilitação de 26,8 kg/m<sup>2</sup>, e após a reabilitação essa média foi de 26,57 kg/m<sup>2</sup>. Quando analisadas as MCM's da amostra a média encontrada antes e após a reabilitação foram iguais, e corresponderam a 18,58 kg/m<sup>2</sup>. Quanto aos valores para o TC6, os resultados encontrados foram: antes da reabilitação 405,24m e após a reabilitação 456,76m. Conclusão: Os indivíduos estudados mantiveram a mesma média para MCM antes e após a reabilitação, foram encontradas também médias muito próximas para o IMC. Mas os resultados do TC6 tiveram diferenças estatísticas antes e após reabilitação. Podemos então concluir que houve melhora na qualidade de vida destes indivíduos, mesmo sem grandes variações no IMC e MCM. Para que possamos observar maiores impactos nas medias de IMC e MCM, o programa de reabilitação deve ser mais extenso. (Universidade Feevale)

Palavras-chave: DPOC. teste de caminhada de 6 minutos. IMC. MCM.

<sup>1</sup>Autor(es) <sup>2</sup>Orientador(es)

Email (francinewiest@feevale.br e flaviapw@feevale.br)