

PROGRAMA DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL ENTRE FUNCIONÁRIOS DA FATEC BAURU

RODRIGUES, Jamili Iogui
BARBOSA, Adriana Sierra Assêncio Almeida
SORIA, Eloisa Marchi dos Anjos

jamili.rodrigues@fatec.sp.gov.br
adriana.barbosa@fatec.sp.gov.br
eloisa.soria@fatec.sp.gov.br

Fatec Bauru
Fatec Bauru
Fatec Bauru

1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a alimentação tem sido marcada pelo aumento de consumo de alimentos processados e ultra processados. (MARTINS, 2013). Esse padrão alimentar tem contribuído para o predomínio de sobrepeso e obesidade, e doenças crônicas-não transmissíveis associada a essa condição, como diabetes tipo 2, hipertensão, dislipidemia e doenças cardiovasculares, ou o conjunto de vários fatores chamado de síndrome metabólica. Estratégias que aumentam a conscientização e o conhecimento sobre alimentação saudável podem impactar positivamente na mudança de comportamento alimentar, que é influenciado por diversos fatores, tais como culturais, emocionais, sociais e monetários. (AJZEN, 1991). Existem diversas maneiras de se promover alimentação saudável através de educação nutricional. A educação nutricional em grupo tem se mostrado uma abordagem eficaz para promover mudanças de comportamento alimentar em adultos, pois criam um ambiente de suporte social, onde os participantes podem compartilhar experiências (CORRÊA; PESSA, 2018).

2. METODOLOGIA

Após divulgação do programa de educação nutricional, foram incluídos todos os funcionários e docentes da Fatec Bauru que se inscreveram via formulário eletrônico. Foi realizada triagem inicial, com antropometria (peso, estatura, índice de massa corpórea, circunferência da cintura, circunferência do braço, prega cutânea tricipital, prega cutânea bicipital, prega cutânea subescapular, prega cutânea suprailíaca e estimativa de porcentagem de gordura) e bioquímicos critérios de síndrome metabólica (glicemia, triglicérides, HDL colesterol), presença de hipertensão arterial, nível de atividade física, e recordatório alimentar de 24 horas. Os participantes foram convidados a participar dos grupos de educação nutricional, em intervenções curtas de 30 minutos, em frequência quinzenal, no total de 4 encontros em grupo. Na etapa final, os participantes foram convocados individualmente para realização de medidas antropométricas comparativas (peso e circunferência da cintura) e aplicação de questionários de hábito alimentar (recordatório alimentar de 24 horas) e prontidão para mudança de hábito alimentar.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram recebidas 16 inscrições, por via eletrônica, sem exclusão de nenhum deles. Cada participante optou pelo período de sua melhor conveniência, matutino ou noturno, para avaliação e inicial e final e participação nos encontros em grupo propostos. Na avaliação antropométrica inicial de todos os 16 participantes observamos que 10 deles apresentaram sobrepeso ou obesidade, de acordo com o IMC (ZORTÉA; LERCH, 2011). Além disso, 15 deles apresentaram a porcentagem de gordura corporal além do ideal para a faixa etária e gênero e 11 deles tinham circunferência abdominal aumentada (JANSSEN; KATZMARZYK; ROSS, 2002). Na avaliação de parâmetros bioquímicos, 3

relataram que preenchiam critérios para síndrome metabólica, 1 relatou que estava em investigação médica e 1 apresentou resultados normais. Os outros participantes, relataram que fazem acompanhamento médico e não apresentam nenhuma alteração ou receberam a requisição de exame laboratorial, porém não encaminharam o resultado para avaliação. Em relação à prática de atividade física, 06 deles relataram prática de atividade física regular e frequente, no momento da avaliação inicial. Analisando-se qualitativamente os recordatórios alimentares de 24 horas, embora com os possíveis erros inerentes do método, podemos observar alto consumo de alimentos processados e ultraprocessados e baixo consumo de hortaliças e frutas na maioria dos participantes. Do total de 16 entrevistados, 6 deles consumiram 05 porções de hortaliças e frutas no dia anterior, e, também, consumiram menos de 2 alimentos processados ou ultraprocessados no período. Foram propostos 4 encontros presenciais ao longo dos 2 meses de intervenção de educação nutricional com temas pré-definidos. Os encontros foram planejados de forma a estimular a interação entre os participantes acerca de um tema abrangente, com possibilidade de condução do assunto pelo profissional nutricionista responsável. Os temas abordados foram: determinantes do comportamento alimentar, escolhas alimentares mais saudáveis, saúde digestiva e outros hábitos de saúde diretamente ligados à alimentação como atividade física, sono e manejo do estresse. O primeiro encontro abordou o comportamento alimentar, explorando os determinantes desse comportamento, incluindo fatores psicológicos, sociais, culturais, biológicos, antropológicos e ambientais que influenciam as escolhas alimentares (JOMORI; PROENÇA; CALVO, 2008). Também discutiu o uso da escala de fome e saciedade, que ajudou os participantes a compreenderem melhor sua percepção sobre a ingestão alimentar, além de fatores que podem interferir nessas escolhas, como emoções e rotina (BARBOSA; PENAFORTE; SILVA, 2020). Ao final, foi introduzido o conceito dos estágios de mudança de comportamento, utilizando o modelo transteórico como base teórica, para que cada participante possa subsidiar suas próprias reflexões (TORAL; SLATER, 2007). No segundo encontro, o foco foi nas escolhas alimentares, como base no Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014), que classifica os alimentos de acordo com seu nível de processamento durante sua produção. O maior estímulo está no consumo de in natura e minimamente processados, ao mesmo tempo que desencoraja o consumo de alimentos ultraprocessados. O alto consumo de ultraprocessados tem sido associado a diversas doenças, como vemos em uma grande revisão publicada recentemente (LANE et al, 2024). O terceiro encontro foi dedicado à saúde trato digestivo. Os participantes aprenderam sobre a importância da flora intestinal e da integridade da mucosa digestiva para o funcionamento do organismo (AGUIAR et al, 2023). Por fim, no quarto encontro, foram abordados outros hábitos saudáveis, como a importância de um sono de qualidade, a prática regular de atividade física e o manejo adequado do estresse (MATOS e FERREIRA, 2021). Ao longo dos 2 meses de educação nutricional, 09 pessoas participaram de pelo menos 50% dos encontros, sendo que 06

participaram de todos os encontros. Nas avaliações finais, foram convocados os 09 participantes que haviam participado em pelo menos 50% dos encontros, e foi efetivada a avaliação de 07 deles. Desses, 3 apresentaram perda de peso e redução da circunferência da cintura, enquanto os outros 4 não apresentaram mudanças nesses parâmetros. A coleta de recordatórios alimentares não demonstrou nenhuma mudança importante, pelo menos no dia aplicado, em nenhum dos participantes. Como abordagem final de educação nutricional e como forma de mensurar o impacto nos participantes, solicitamos que respondessem um questionário de prontidão para mudança de comportamento com os itens de interesse: comportamento alimentar, escolha alimentar de hortaliças e frutas e prática de atividade física, conforme apresentado por Cattai et al, 2010. Todos os participantes que responderam questionário, 5 pessoas, demonstraram alguma intenção ou ação de mudança. Entre esses, todos indicaram pelo menos uma ação concreta voltada para a modificação de hábitos alimentares e/ou de estilo de vida, ou incorporada nos últimos meses ou com planejamento de iniciar em breve, dentro do próximo mês.

4. CONCLUSÕES

O programa de educação nutricional entre docentes e funcionários da Fatec Bauru, identificou o perfil nutricional dos participantes em consonância com a literatura, identificando alta prevalência de sobrepeso e obesidade, alto risco de síndrome metabólica e outras complicações crônicas. O hábito alimentar apurado identificou mais uma vez o que a literatura da área nos mostra, grande consumo de alimentos processados e ultraprocessados e baixo consumo de alimentos in natura, especialmente hortaliças e frutas. Entre os participantes que aderiram mais à proposta de educação nutricional, observa-se mudança na prontidão para mudança de hábito, fundamental para concretização de melhora do consumo alimentar e outros hábitos de vida saudáveis. Futuras intervenções podem ser planejadas para atingir ainda mais um grupo semelhante ao público desse trabalho bem como ações de manutenção de hábito alimentar saudável pode ser programadas para este grupo.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, T. B. L. et al. Relationship between eating habits, body weight, and intestinal health in adults. *Enfermería Actual de Costa Rica*, n. 45, 1 dez. 2023.

AJZEN, I. The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, v. 50, n. 2, p. 179–211, dez. 1991.

BARBOSA, M. R.; PENAFORTE, F. R. DE O.; SILVA, A. F. DE S. Mindfulness, mindful eating and intuitive eating in the approach to obesity and eating disorders. *SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas*, v. 16, n. 3, p. 118–135, 1 set. 2020. Disponível em:

https://pepsic.bvsalud.org/pdf/smad/v16n3/en_v16n3a13.pdf

Acesso em 08 dez 2024.

CATTAI, G. B. P.; HINTZE, L. J.; NARDO JUNIOR, N. Validação interna do questionário de estágio de prontidão para mudança do comportamento alimentar e de atividade física. *Revista Paulista de Pediatria*, v. 28, n. 2, p. 194–199, jun. 2010.

CORRÊA, A.; PESSA, R. P. Impacto de um programa de educação nutricional em adultos: antropometria e mudanças alimentares. *RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 12, n. 70, p. 253–264, 2018.

JANSEN, I.; KATZMARZYK, P. T.; ROSS, R. Body Mass Index, Waist Circumference, and Health Risk. *Archives of Internal Medicine*, v. 162, n. 18, p. 2074, 14 out. 2002.

JOMORI, M. M.; PROENÇA, R. P. DA C.; CALVO, M. C. M. Determinantes de escolha alimentar. *Revista de Nutrição*, v. 21, n. 1, p. 63–73, fev. 2008.

LANE, M. M. et al. Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. *BMJ*, v. 384, p. e077310, 28 fev. 2024.

MARTINS, A. P. B. et al. Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2009). *Revista de Saúde Pública*, v. 47, n. 4, p. 656–665, ago. 2013.

MATOS, S. M. R. DE; FERREIRA, J. C. DE S. Estresse e comportamento alimentar. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 7, p. e26210716726, 21 jun. 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE BRASIL (MS). Guia alimentar para a população Brasileira. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em 29 out 2024.

TORAL, N.; SLATER, B. Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 12, n. 6, p. 1641–1650, dez. 2007.

ZORTÉA, K.; LERCH, M. Índice de massa corporal no adulto e no idoso. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 96, n. 3, p. 255–255, 1 mar. 2011

AGRADECIMENTOS

À Fatec Bauru pelo apoio no desenvolvimento das atividades.