

HÁBITOS ALIMENTARES DE MULHERES MENOPAUSADAS PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL

JAMYLLÉ ARAÚJO ALMEIDA (CRN5 7799/P)

ANA CATARINA MENESES SANTOS

LUANA EDLA LIMA

JAMILLE MENDONÇA REINALDO (CRN5 7488)

RAQUEL SIMÕES MENDES NETTO (CRN5 2158)

Departamento de Nutrição, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil

jamyllé.araujo@gmail.com

PALAVRAS-CHAVES: Educação nutricional; Idosas; Hábitos alimentares.

INTRODUÇÃO: A população mundial apresenta-se em processo de nova estruturação demográfica caracterizado pela redução das taxas de fecundidade e aumento da expectativa de vida (CLOSS, SCHWANKE, 2012). O Brasil é um dos países em desenvolvimento com maior velocidade no envelhecimento da população (ALVES *et al.*, 2016). Durante a senescência o indivíduo passa por mudanças morfológicas, fisiológicas, imunológicas e metabólicas que interferem na alimentação (NOLTE, 2011). Por isso, observa-se que nessa fase o indivíduo tende a apresentar dieta monótona (FREITAS, PHILIPPI, RIBEIRO, 2011). Estudos têm apontado a correlação entre educação nutricional, comportamento alimentar e doenças. Para uma maior chance de efetividade é importante que a intervenção nutricional inclua práticas habituais, que promovam mudanças pequenas e confortáveis (CERVATO *et al.*, 2005). **OBJETIVO:** O objetivo foi comparar os hábitos alimentares após educação nutricional, de acordo com a adesão as intervenções, em mulheres menopausadas praticantes de exercício físico. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo quase-experimental, realizado com 22 menopausadas, participantes do projeto +ViverUFS. Foram realizadas 3 sessões de treinamento semanais e 3 intervenções de educação nutricional, com encontro mensal durante 12 semanas, onde foi abordado os grupos da pirâmide alimentar, ingestão hídrica, quantidade de açúcar e sal dos alimentos e substituições por alimentos mais saudáveis considerando o custo financeiro. Pertencem ao grupo adesão completa (AC) (n=12) aquelas que compareceram a todas as intervenções e adesão incompleta (AI) (n=10) aquelas que perderam 1 ou 2 intervenções. O hábito alimentar foi medido através dos questionários de anamnese de saúde e hábitos alimentares. Médias entre 1,0 e 2,9 foram classificadas como bom/ótimo para variáveis da escala Likert. Foi realizada análise descritiva e o teste Quiquadrado de Pearson para comparação dos grupos. Considerou-se diferença estatística $p < 0,05$. **RESULTADOS:** A população apresentou média de 65 anos, 68% apresentou escolaridade fundamental incompleto, 68% tentou mudar o peso nos últimos 3 meses, 91% limita alguns alimentos e 60% estava com sobrepeso, 72% relatou beber água sempre que possível, embora 54% beba menos de seis copos de 200 ml diariamente. Quando comparados os grupos AC e AI, foi verificado que, após a intervenção, não houve diferença significativa para variáveis de hábitos alimentares como a quantidade de água ingerida diariamente, a forma de preparo das carnes, a ingestão dos grupos da pirâmide alimentar e a frequência de omitir refeições. Foi considerado em média pelas participantes, após a intervenção, como bom/ótimo as condições de saúde ($X=1,45 \pm DP=0,59$), hábito intestinal ($X=1,36 \pm DP=0,58$), apetite ($X=1,27 \pm DP=0,45$), qualidade do sono ($X=1,59 \pm DP=0,85$) e da alimentação ($X=1,32 \pm DP=0,47$). Embora tenha aumentado os percentuais de quem considerava boa/ótima a qualidade da saúde, hábito intestinal, apetite e alimentação, especialmente para AC, ao comparar os grupos para estas variáveis não houve diferença estatística após a educação nutricional. **CONCLUSÃO:** Não houve mudança significativa nos hábitos alimentares, independentemente da adesão. Possivelmente um programa de educação nutricional com duração de 12 semanas e 3

intervenções, não seja suficiente para gerar mudanças, considerando principalmente que o público com maior idade possui seus hábitos alimentares enraizados e há múltiplos determinantes da alimentação.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Davi da Silveira Barroso; BARBOSA, Maria Tereza Serrano; CAFFARENA, Ernesto Raúl Caffarrena; SILVA, Alexandre Souza da. Caracterização do envelhecimento populacional no município do Rio de Janeiro: contribuições para políticas públicas sustentáveis. **Caderno Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.24, n.1, p. 63-69, 2016.
- CERVATO, A.M.C.; DERNTL, A. M.; LATORRE, M.R.D.O.; MARUCCI, M.F.N. Educação nutricional para adultos e idosos: uma experiência positiva em Universidade Aberta para Terceira Idade. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 1, p. 41-52, 2005.
- CLOSS, Vera Elizabeth; SCHWANKE, Carla Helena Augustin. A evolução do índice de envelhecimento no Brasil, nas suas regiões e unidades federativas no período de 1970 a 2010. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, p. 443-458, jan. 2012.
- FREITAS, Angélica M De Pina; PHILIPPI, Sonia Tucunduva; RIBEIRO, Sandra Maria Lima. Food lists from the diet of a group of elderly individuals: Analysis and perspectives. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, [S.L], v. 14, n. 1, p. 1-16, jan. 2011.
- NOLTE, Ângela de Oliveira Antunez. **Associação entre hábitos saudáveis de alimentação, estado nutricional e percepção de saúde dos idosos**. 2011. 100f. Dissertação (Mestrado em Gerontologia Biomédica). Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2011.