



Programa de educação alimentar e nutricional - Um estudo de caso

Victória de Araújo Leite¹
Tatianny de Souza Muzel²
Angelina Barbosa Neres Santana³
Simone dos Anjos Caivano⁴

Resumo

Diante dos hábitos alimentares inadequados e o alto índice de obesidade e Doenças Crônicas Não Transmissíveis, denota-se a urgência na adoção de programas de educação nutricional na população. Este estudo verificou a influência de um programa de educação alimentar e nutricional em indivíduos com excesso de peso. A intervenção nutricional foi proporcionada mediante a realização de cinco palestras e sua análise em dois momentos. Anterior e posterior às palestras num intervalo de cinco meses. Estudo composto por 34 participantes, sendo finalizado com uma participante concluindo o ciclo de cinco palestras, e apresentou resultados pouco expressivos na mudança da ingestão alimentar. Conclui-se a necessidade de um acompanhamento multidisciplinar para que as mudanças sejam representativas e efetivas.

Palavras chave: Obesidade. Ciências da nutrição. Educação alimentar e nutricional.

Food and Nutrition Education Program - A Case Study

Summary

Faced with inadequate dietary habits and the high rate of obesity and chronic noncommunicable diseases, it indicates the urgency of adopting nutritional education programs in the population. This study verified the influence of a food and nutritional education program on overweight individuals. Nutritional intervention was provided through five lectures and their analysis in two moments. Before and after the lectures in an interval of five months. A study composed of 34 participants, being finalized with one participant concluding the cycle of five lectures, and presented little expressive results.

¹ Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade Metropolitana de Santos

² Graduação em Farmácia na Universidade Paulista (2006), pós-graduação em farmácia clínica com ênfase em prescrição no Instituto de Ciências, Tecnologia e Qualidade (ICTQ) (2019), Docente da Pós-Graduação de Fitoterapia do Instituto Valorize e discente do curso de Nutrição da Universidade Metropolitana de Santos.

³ Graduação em Educação Física - Modalidade Saúde pela Universidade Federal de São Paulo – campus Baixada Santista (2009), mestrado em Nutrição pela Universidade Federal de São Paulo (2012) e doutorado em Interdisciplinar em Ciência da Saúde pela Universidade Federal de São Paulo - Baixada Santista (2017). Professora na Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES).

⁴ Nutricionista pelo Centro Universitário São Camilo (2002), com especialização lato sensu em Clínica e Terapêutica Nutricional (2004). Mestrado (2013) e doutorado (2016) pelo Programa Interdisciplinar em Ciências da Saúde, campus Baixada Santista. Professora na Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES).



the change of food intake. We conclude the need for multidisciplinary follow-up so that the changes are representative and effective.

Keywords: Obesity. Nutrition Sciences. Food and nutritional education.

Introdução

No Brasil, com o advento da transição nutricional, associada à transição epidemiológica, observou-se um aumento expressivo de obesidade e Doenças Crônicas Não-Transmissíveis (DCNT) - problemas de saúde pública^{(1);(2)}. Dados do Ministério da Saúde (2017) revelam que 18,9% dos brasileiros estão obesos e mais da metade da população em sobrepeso⁽³⁾.

A obesidade tem causa multifatorial, dentre elas, taxa metabólica basal reduzida, sedentarismo, qualidade nutricional, quantidade dos alimentos ingeridos, classe socioeconômica, fatores genéticos e ambientais, além das causas comportamentais e psicológicas⁽⁴⁾. Bernardi e Vitolo⁽⁵⁾ relatam que a obesidade é uma enfermidade de difícil controle, com altos percentuais de insucessos terapêuticos e de recidivas, podendo assim apresentar sérias repercussões orgânicas e psicossociais. Estes autores ainda afirmam que 95% das pessoas com excesso de peso fracassam na manutenção de dietas de emagrecimento e voltam a ganhar peso posteriormente.

Sabe-se que tratamentos multidisciplinares em pacientes obesos possuem maiores índices de sucesso, uma vez que o tratamento da obesidade é feito mediante diversas estratégias, sendo elas: mudança no estilo de vida, prática de atividades físicas, adoção de hábito mais saudáveis⁽⁶⁾.

A ingestão alimentar pode ser analisada por variados métodos, dentre eles: o recordatório 24 horas (R24H), o registro alimentar, a pesagem direta de alimentos, questionário de frequência alimentar (QFA) e a história dietética⁽⁷⁾. As ações voltadas para a mudança na ingestão alimentar colaboram com um ponto importante para o tratamento e prevenção da obesidade, não só no âmbito comportamental como nas vias fisiológicas⁽⁸⁾. Políticas públicas como PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar) e PNAN (Política Nacional de Alimentação e Nutrição) elucidam a importância da promoção de saúde e adequação a alimentação. Ainda que as instituições de ensino superior não façam parte do PNAE se tornam um importante nicho coletivo não formal em estratégias de educação alimentar e nutricional⁽⁹⁾.

Desta forma, o objetivo deste estudo foi o de verificar a mudança de peso corporal e de ingestão alimentar em indivíduos com excesso de peso a partir da aplicação de um Programa de Educação Alimentar e Nutricional realizado numa instituição de ensino superior.

Casuística e método

Aspectos éticos

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES) sob o nº 70463817.2.0000.5509. Para participação deste estudo, os voluntários receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Desenho do estudo e perfil da população

Estudo longitudinal, descritivo e analítico com homens e mulheres entre 18 e 49 anos, com excesso de peso, na cidade de Santos, São Paulo. Indivíduos analfabetos, gestantes, lactantes e eutróficos não foram incluídos neste estudo.

Quando houve desistência do programa, os voluntários foram contatados via telefone e convidados a reintegrarem o programa; aqueles que não compareceram foram contabilizados como desistentes.



Convite para integrar o estudo

Os voluntários da pesquisa foram convidados a integrar o estudo por meio de divulgação no portal da Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES) e redes sociais. No primeiro dia de encontro realizou-se a palestra com o tema “Dietas da moda” e ao final foi apresentada a proposta desse estudo. Os participantes interessados marcaram um horário de sua disponibilidade para comparecer a primeira coleta de dados.

Anamnese

Esse questionário tem o objetivo de identificar a queixa do paciente para melhor direcionar o tratamento; levantar a hipótese diagnóstica, obter informações das possíveis causas de doença; providenciar os encaminhamentos necessários para avaliações de outros especialistas.

Entrevista

Nessa etapa foi abordada a importância de alguns pontos fundamentais do estudo, onde obtivemos informações mais detalhadas sobre os participantes desta pesquisa. Todas as informações realizadas durante o Programa de Educação Alimentar e Nutricional foram informadas na entrevista. Na mesma ocorreu a assinatura do TCLE, anamnese, registro alimentar habitual e coleta dados antropométricos.

Registro alimentar habitual - RAH

Para coleta de dados no RAH utilizou-se a técnica *Multiple Pass Method* ⁽¹⁰⁾. Essa técnica consiste em obter do entrevistado os alimentos consumidos no dia anterior através de cinco etapas:

1. Listagem rápida dos alimentos e bebidas consumidos;
2. Questões a respeito de alimentos que são usualmente omitidos;
3. Horário em que cada alimento foi consumido;
4. Descrição detalhada dos alimentos e respectivas quantidades, revendo as informações sobre horário e ocasião do consumo;
5. Revisão final das informações e sondagem sobre alimentos que tenham sido consumidos e que não foram relatados.

Dados antropométricos

Foram utilizados os seguintes dados antropométricos: peso, altura, Índice de Massa Corporal (IMC)⁽¹¹⁾, circunferência abdominal ⁽¹²⁾, composição corporal ⁽¹³⁾.

Programa de Educação Alimentar e Nutricional

No primeiro encontro foi apresentado o programa com o respectivo cronograma de datas das palestras. O Programa foi composto de três encontros, com duração de uma hora para palestra e trinta minutos para perguntas. Ao todo, foram realizadas cinco palestras sendo duas nos dois primeiros encontros e uma no último encontro.

Os indivíduos, foram avaliados em dois momentos por dados antropométricos e registro alimentar habitual, para assim compreender os avanços do grupo estudado. Para o segundo momento só foram selecionados voluntários que participaram de duas ou mais palestras.

Análise dos dados

Os dados referentes às variáveis deste estudo foram inseridos no Programa Excel. Os dados de ingestão alimentar foram calculados pelo Programa Nutrabem Pro ⁽¹⁴⁾, construído a partir da Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos-TACO⁽¹⁵⁾ e da Tabela do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos-*United States Department of Agriculture* – USDA ⁽¹⁶⁾. As análises descritivas foram processadas pelo Programa SSP.



Discussão

O presente estudo foi composto por 34 participantes, um participante não atendeu ao critério de escolha sendo excluído por ser eutrófico, e os demais não conseguiram comparecer as palestras propostas, sendo o estudo finalizado com um participante.

Na Tabela 1 nota-se que houve uma diminuição do consumo energético total da participante do estudo. Em relação aos macronutrientes, a ingestão de carboidratos num primeiro momento estava acima das recomendações diárias, e no segundo momento sua ingestão estava abaixo das recomendações quando comparados a *Dietary Recommended Intakes* ⁽¹⁷⁾ (50 a 60%); a ingestão de proteínas já se estava aumentada no primeiro momento (15 a 20%) e no segundo momento aumentou mais ainda; a ingestão de lipídeos no primeiro momento estava abaixo (25 a 30%) e no segundo momento acima (25% a 30%).

Tabela 1 – Ingestão alimentar do voluntário da pesquisa. Brasil, 2018.

Variáveis	Momento 1	Momento 2
Energia (kcal)	1166,74	1099,62
Carboidratos (g)	193,39	102,58
Proteína (g)	58,67	86,00
Lipídios (g)	19,91	38,81
Ferro (mg)	6,02	5,21
Fibra alimentar (g)	18,14	13,43

A ingestão de fibra estava baixa quando comparada a ⁽¹⁷⁾ num primeiro momento e diminui no segundo momento não atendendo às recomendações (25g). Sobre os micronutrientes, a ingestão de ferro estava abaixo das recomendações (8,1mg). No Brasil, mesmo com programas como PNAE e PNAN, que possuem estratégias de promoção de saúde alimentar em ambientes coletivos, o ferro também ainda não possui alcance sobre instituições de ensino superior ⁽⁹⁾.

Quando a intervenção nutricional educativa é inserida em programas habituais, há uma maior chance de que haja promoção de pequenas e confortáveis mudanças, e assim, obter maiores chances de sucesso ⁽¹⁸⁾. Esse estudo apontou que palestras isoladas sem o acompanhamento por um longo período de tempo, não trazem resultados significativos na mudança de hábitos do indivíduo.

A alimentação apresentação padrões muitas vezes enrijecidos da vida do indivíduo, envolvendo aspectos culturais, emocionais, sócio-econômicos, sensoriais ⁽¹⁹⁾. Estes hábitos adquiridos por toda a vida, tornam-se difíceis de serem modificados, reforçando a atuação de uma equipe multidisciplinar que atenda a todos estes aspectos. A alimentação não envolve apenas o hábito, mas o valor cultural e psicológico que o alimento traz consigo ⁽²⁰⁾.

Ao transmitir conhecimento técnico, se faz necessário considerar todos os aspectos culturais, sócio-econômicos e psicológicos do indivíduo, de modo que este conhecimento seja adaptado a uma maior compreensão a quem se deseja transmitir, a fim de facilitar o processo de educação alimentar nutricional e uma possível mudança de hábito ⁽²¹⁾.

Conclusão

O Programa de Educação Nutricional Alimentar mostrou um baixo alcance na melhora da ingestão alimentar do indivíduo, mesmo que consciente e com maior conhecimento de nutrição e alimentação. Não houve uma melhora significativa de hábitos alimentares e na ingestão de macronutrientes e micronutrientes. Desta forma, reforça-se a importância de um Programa multidisciplinar e com um contato mais aproximado ao indivíduo.



Referências:

1. Brasil. Ministério da Saúde. Saúde BraSil 2013: uma análise da situação de saúde e das doenças transmissíveis relacionadas à pobreza. 1st ed. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação em Saúde, editor. Brasília- DF; 2013. 386 p.
2. Souza EB de. Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores. *Cad UniFOA*. 2017 Mar 27;5(13):49–53.
3. Malta DC, da Silva Júnior JB. Plano de Ação Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil após três anos de implantação, 2011-2013 TT - Strategic Action Plan. *Epidemiol serv saúde*. 2014;23(3):317–25.
4. Franklin M. A educação física escolar como meio de prevenção a obesidade: uma análise com os educadores e corpo técnico das escolas municipais de Oiapoque-AP. *UnB*. 2013;1(65):1–66.
5. Bernardi F, Cichelero C, Vitolo M. Comportamento de restrição alimentar e obesidade. *Rev Nutr*. 2005;18(1):85–93.
6. Brasil. Ministério da Saúde. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística-IBGE. Coordenação de Trabalho e Rendimento. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. 2009. 2008.
7. Schaefer E, Augustin J, Schaefer M. Lack of efficacy of a food-frequency questionnaire in assessing dietary macronutrient intakes in subjects consuming diets of known composition. *Am J*. 2000;71(3):746–51.
8. Rodrigues V, Fiates G. Hábitos alimentares e comportamento de consumo infantil: influência da renda familiar e do hábito de assistir à televisão. *Rev nutr*. 2012;25(3):353–62.
9. BRASIL M da S. Ministério da Saúde (BR). PNAN Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde; 2013. 1st ed. Brasília-DF; 2013. 1–44 p.
10. Moshfegh A, Rhodes D, Baer D. The US Department of Agriculture Automated Multiple-Pass Method reduces bias in the collection of energy intakes. *Am J*. 2008;88(3):324–32.
11. World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. 2000;
12. Almeida CAN de, Pinho AP, Ricco RG, Elias CP. Abdominal circumference as an indicator of clinical and laboratory parameters associated with obesity in children and adolescents: comparison between two reference tables. *J Pediatr (Rio J)*. 2007 Mar 23;0(0).
13. Lemos-Santos M, Valente J, Gonçalves-Silva R. Waist circumference and waist-to-hip ratio as predictors of serum concentration of lipids in Brazilian men. *Nutrition*. 2004;20(10):857–62.
14. Caivano S, Ferreira BJ, Domene SMÁD. Avaliação da usabilidade do guia alimentar digital móvel segundo a percepção dos usuários. *Ciência e Saúde Coletiva*. 2014;19(5):1437–46.
15. NEPA - Núcleo De Estudos E Pesquisas Em Alimentação. TACO - Tabela Brasileira de Composição de Alimentos. 4ª. Campinas, SP: Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP; 2011.



16. USDA. United States Department of Agriculture. National Nutrient Database for Standard Reference, Release 26. 2013.
17. Padovani RM, Amaya-Farfán J, Antonio F, Colugnati B, Martins S, Domene Á. Dietary reference intakes: application of tables in nutritional studies. *Rev Nutr.* 2006;19(6):741–60.
18. Cervato A, Derntl A, ... M de O-R, 2005 U. Educação nutricional para adultos e idosos&58; uma experiência positiva em Universidade Aberta para a Terceira Idade Nutrition education for adults and the. *Rev Nutr.* 2010;15(1):151–60.
19. Carneiro H. Comida e sociedade: uma história da alimentação. 7ª. 2017. 1–135 p.
20. Péres D, Santos M dos, ... MZ-... L-A, 2007 U. Dificuldades dos pacientes diabéticos para o controle da doença: sentimentos e comportamentos. *revistas.usp.br.* 2017;15(1):1105–12.
21. Pontieri F, Coletiva MB-C& saúde, 2010 U. Crenças de pacientes diabéticos acerca da terapia nutricional e sua influência na adesão ao tratamento. *SciELO Public Heal.* 2010;15(10):151–60.



Victória de Araújo Leite

Acadêmica do curso de Nutrição da Universidade Metropolitana de Santos

Tatianny de Souza Muzel

Graduação em Farmácia na Universidade Paulista (2006), pós graduação em farmácia clínica com ênfase em prescrição no Instituto de Ciências, Tecnologia e Qualidade (ICTQ) (2019), Docente da Pós Graduação de Fitoterapia do Instituto Valorize e discente do curso de Nutrição da Universidade Metropolitana de Santos.

Angelina Barbosa Neres Santana

Graduação em Educação Física - Modalidade Saúde pela Universidade Federal de São Paulo – campus Baixada Santista (2009), mestrado em Nutrição pela Universidade Federal de São Paulo (2012) e doutorado em Interdisciplinar em Ciência da Saúde pela Universidade Federal de São Paulo - Baixada Santista (2017). Professora na Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES).

Simone dos Anjos Caivano

Nutricionista pelo Centro Universitário São Camilo (2002), com especialização lato sensu em Clínica e Terapêutica Nutricional (2004). Mestrado (2013) e doutorado (2016) pelo Programa Interdisciplinar em Ciências da Saúde, campus Baixada Santista. Professora na Universidade Metropolitana de Santos (UNIMES).

Trabalho recebido em 03/12/2019

Aceito para publicação em 02/09/2021

Para citar este trabalho:

LEITE, Victória de Araujo; MUZEL, Tatianny de Souza; SANTANA, Angelina Barbosa Neres; CAIVANO, Simone dos Anjos. **Programa de educação alimentar e nutricional - Um estudo de caso. Revista Paidéi@. UNIMES. Vol.2 – Número 5. Setembro -2021. Disponível em :**

<https://periodicos.unimesvirtual.com.br/index.php/higeia/index>