

## AValiação DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL E SEU IMPACTO EM MULHERES PARTICIPANTES DO PROGRAMA MEXA-SE EM SETE LAGOAS-MG

Rafaela Leal Dias<sup>1</sup>  
Jordânia Castanheira Diniz<sup>2</sup>

### RESUMO

As mulheres são as mais afetadas pela obesidade, um problema que pode ser tratado através de uma alimentação adequada aliada a prática de atividade física regularmente, favorecendo assim a perda de peso saudável. E a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é uma importante estratégia para a promoção de mudanças de hábitos alimentares. Em relação às ações trabalhadas no programa surgiu o questionamento da pesquisa: Quais os impactos da intervenção da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no estado nutricional das mulheres participantes do programa Mexa-se? A pesquisa teve como objetivo avaliar as atividades de educação alimentar e nutricional como ação para a redução do índice de obesidade das mulheres participantes do programa Mexa-se. Foi um estudo de campo, quantitativo e descritivo, com um grupo de 55 mulheres adultas, na faixa etária entre 20 a 59 anos. Foi realizada antropometria, IMC e a aplicação de um questionário para obter os resultados. Os resultados obtidos levaram a conclusão da importância da educação alimentar e nutricional no programa Mexa-se, uma vez que seu objetivo é reduzir o número de casos de indivíduos com excesso de peso e suas comorbidades, promover qualidade de vida aos cidadãos, trabalhando de forma preventiva.

**Palavras-chave:** Educação Alimentar e Nutricional. Mulheres. Peso corporal. Hábitos de vida.

### ABSTRACT

Women are the most affected by obesity, a problem that can be treated through an adequate nutrition allied to regular physical activity, thus favoring healthy weight loss. And Food and Nutrition Education (FNE) is an important strategy for promoting changes in eating habits. In relation to actions worked in program started the questioning of research: what are the impacts of Food and Nutrition Education (FNE) intervention on the nutritional status of women participating in the program Move? The research has as goal to evaluate the activities of food and nutritional education as an action to reduce the obesity index of women participating in the Move Yourself program. It is a field study, both quantitative and descriptive, with a group of 55 adult women, in the age group between 20 to 59 years. Anthropometry was performed along with BMI and the application of a questionnaire in order to obtain the results. The results obtained led to the conclusion of the importance of food and nutritional education in the Move Yourself program, considering that its objective is to reduce the number of cases of overweight individuals and their comorbidities, to promote quality of life for citizens, working preventively.

**Key-words:** Food and Nutrition Education. Women. Body weight. Habits of life.

## 1 INTRODUÇÃO

A educação alimentar e nutricional (EAN) é um recurso que se mostrou importante para conter o desenvolvimento de novos casos de doenças crônicas na população, que vem sido ocasionadas por hábitos alimentares inadequados e tornam os indivíduos mais predispostos às patologias, como a hipertensão arterial sistêmica, obesidade e diabetes. As

<sup>1</sup> Discente do Curso de Nutrição da Faculdade Ciências da Vida. *E-mail:* [rafaellaldias@gmail.com](mailto:rafaellaldias@gmail.com)

<sup>2</sup> Nutricionista, Mestranda em Biotecnologia e Gestão da Inovação, Especialista em Nutrição Clínica Funcional, Esportiva, e Educação Permanente em Saúde em Movimento. Docente do Curso de Nutrição da Faculdade Ciências da Vida. *E-mail:* [dinizjordania@yahoo.com.br](mailto:dinizjordania@yahoo.com.br)

condutas abordadas na EAN induzem o entendimento e independência, tem função de conscientizar as pessoas sobre sua responsabilidade com a saúde e possibilitar a melhora dos hábitos de vida e alimentares (ASSIS *et al.*, 2014).

A obesidade tem afetado mais às mulheres, um problema que pode ser tratado através de uma alimentação adequada aliada a prática de atividade física regularmente, favorecendo assim a perda de peso saudável. Diante destas informações, o presente estudo avaliou a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) como método utilizado para incentivar mudanças nos hábitos de vida das mulheres participantes do Programa Mexa-se em Sete Lagoas-MG. Em relação às ações trabalhadas no programa surgiu o questionamento da pesquisa: Quais os impactos da intervenção da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no estado nutricional das mulheres participantes do programa Mexa-se?

Mediante a questão, as hipóteses do estudo abordaram a EAN como forma de intervenção no tratamento da obesidade no programa Mexa-se, obtém resultados eficazes que impactam na redução de peso corporal entre as mulheres participantes. E segundo, as atividades de EAN são consideradas pelas participantes uma ferramenta importante para gerar mudanças em seus hábitos alimentares e no peso corporal.

Baseado nas perspectivas abordadas, este estudo teve como objetivo geral, avaliar a percepção das mulheres participantes do Mexa-se – Sete Lagoas, em relação à influência das atividades de EAN em seu estado nutricional; contextualizar a Educação Alimentar e Nutricional e sua importância; abordar as atividades propostas pelo Mexa-se; avaliar a prevalência da obesidade em mulheres adultas participantes do programa; analisar a relevância da atuação da EAN como meio de intervenção nas mudanças de hábitos alimentares e redução do percentual de obesidade das mulheres participantes do programa.

A finalidade foi de conhecer e avaliar a efetividade das ações promovidas pelo programa, para tratamento e prevenção da obesidade entre mulheres que participam. Dentre a população em geral classificada em estado de obesidade, o grupo específico a ser estudado neste projeto de pesquisa é o de mulheres adultas. Resultados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) averiguou um crescimento contínuo da obesidade entre a população do Brasil, verificou que a obesidade entre as mulheres cresceu cerca de duas vezes mais, de 8% passou para 16,9% (PEREIRA; LIMA, 2015; IBGE, 2010). A obesidade é uma patologia que vem se instalando e causando grandes danos à saúde da população a nível mundial. Diante disso se justifica a relevância do presente estudo, no qual foram avaliadas as atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) e seu importante papel de intervenção e tratamento da obesidade.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 A ETIOLOGIA DA OBESIDADE E A SUA PREVALÊNCIA EM MULHERES

A obesidade é uma disfunção crônica com inúmeros fatores associados, caracterizada pelo excesso e acúmulo de gordura corporal, tem sido relacionada ao estilo de vida da modernidade, considerado uma condição favorável para o surgimento da obesidade, ocasionando uma adoção de hábitos indevidos pelas pessoas, que os levam ao consumo exagerado de alimentos calóricos e ricos em açúcares, sal e gorduras, somados a diminuição do consumo de fibras alimentares e o sedentarismo, aumentam o consumo de calorias e diminuem o gasto energético. Atitudes opostas do estilo de vida saudável, que levam o surgimento da obesidade (ABESO, 2016; LINS *et al.*, 2013; ROSA; ALVES, 2017).

A obesidade é diagnosticada com Índice de Massa Corporal (IMC) superior a 30 kg/m<sup>2</sup> segundo a classificação da Organização Mundial da Saúde (OMS, 1998). A avaliação do Índice de Massa Corporal (IMC) e Circunferência de Cintura (CC) são parâmetros importantes na predição de riscos para doenças cardiovasculares, quando utilizados juntos aumentam o grau de confiança na verificação de doenças relacionadas à mudança do estado nutricional, que acometem mais as mulheres (ROSA; ALVES, 2017).

No contexto histórico é notória a mudança do comportamento alimentar, hábitos de vida e fatores que contribuem para o aumento do percentual de obesidade, vista pela Organização Mundial de Saúde (OMS), como um problema de saúde pública. Em 2000 a OMS publicou um informe sobre a epidemia da obesidade onde revelou que o número de mulheres afetadas tem sido maior do que o de homens. Dados publicados pela POF (2008-2009), mostram que 64,9% das mulheres brasileiras apresentam algum grau de excesso de peso corporal, demonstrando o quanto a obesidade está afetando a população feminina (FERREIRA; BENICIO, 2015; LINS *et al.*, 2013).

A Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF, 2008-2009) no Brasil relatou ainda a tendência de aumento da prevalência da obesidade na população adulta entre 20 a 75 anos. Os percentuais encontrados foram maiores entre as mulheres (16,9%) do que entre homens (12,4%) (FERREIRA; BENICIO, 2015). Em 2016 uma pesquisa da Vigitel nas capitais brasileiras revelou dados sobre o excesso de peso e da obesidade, resultados que mostram o quanto o aumento de peso cresceu no país em 10 anos, o excesso de peso em 2006 era de

42,6% passou para 53,8% em 2016, cresceu cerca de 26,3%. Já a obesidade em 2006 era de 11,8% e foi para 18,9% em 2016, a obesidade aumentou 60% na última década. O percentual de mulheres obesas em 2006 era 12,1%, em 2011 foi para 16,5% e em 2016 passou para 19,6% (BRASIL, 2016).

A obesidade aumenta a predisposição para as doenças cardiovasculares, entre outras alterações metabólicas como hipertensão arterial, diabetes mellitus e dislipidemias, vários estudos relatam que mesmo após o controle destas comorbidades o risco para doenças cardiovasculares ainda continua aumentado nos indivíduos obesos (ROSA; ALVES, 2017).

## 2.2 PRECISAMOS FALAR DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL (EAN)

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um termo abordado na área da nutrição que se dá pelo conhecimento, prática ininterrupta e constante, intersetorial e multiprofissional, com variadas abordagens e medidas educativas, intervenções que são feitas em diversas fases da vida em coletividade social, vista como importante estratégia para a promoção de mudanças de hábitos alimentares saudáveis (BRASIL, 2012; MANCUSO; VINCHA; SANTIAGO, 2016).

Nos anos de 1940 até 1970, deram uma atenção maior para o tema, foi relacionado à inclusão de novos alimentos para a população por interesses financeiros, com propagação de publicações informativas, e com a adesão de medidas que favoreciam a suplementação alimentar e combatessem as deficiências nutricionais específicas. Em 1970 houve a relação da situação financeira como principal dificuldade para a alimentação adequada e nessa época a educação alimentar nutricional teve menor ênfase nos programas de saúde pública por quase vinte anos no país (RAMOS; SANTOS; REIS, 2013). Na década de 1990 os pesquisadores da época foram surpreendidos com um imprevisto, o episódio contemporâneo à obesidade tida como uma adversidade para a saúde pública, que desvinculou o olhar sobre a má alimentação relacionada apenas com a renda (MANCUSO; VINCHA; SANTIAGO, 2016).

No final de 1990 perceberam a dimensão da EAN no contexto das políticas públicas em alimentação e nutrição, como forma de promoção de hábitos alimentares saudáveis, ações integradas aos programas oficiais no Brasil, como exemplo neste mesmo período foi implantada a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), onde consta o acesso universal dos indivíduos aos alimentos (RAMOS; SANTOS; REIS, 2013).

No ano de 2011 ocorreu um marco importante que orienta as condutas em EAN; o 1º Encontro Nacional de Educação Alimentar e Nutricional, onde discutiram diretrizes visando ampliar o campo das políticas públicas em alimentação, dando foco para a prática e formação de hábitos alimentares corretos. Já em 2012, a IV Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional e a Oficina de Educação Alimentar e Nutricional tiveram o intuito de ampliar conceitos acerca da EAN, tais encontros resultaram no Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional que colaborou para uma soma de ações públicas ligadas a prática de alimentação (PONTES; ROLIM; TAMASIA, 2016).

### 2.3 MEXA-SE, SAÚDE EM MOVIMENTO!

O Mexa-se é um programa da atenção primária na saúde pública, implantado no município de Sete Lagoas- MG para promoção da saúde e lazer da população, com ênfase em tratar e prevenir doenças crônicas como a obesidade e suas comorbidades, a hipertensão, o diabetes e dislipidemias. Em 11 de outubro de 2013 iniciou as atividades do programa Mexa-se na orla da Lagoa Boa Vista na cidade, a partir daí ampliou para outros bairros do município. O Mexa-se é um programa público realizado pela Prefeitura Municipal de Sete Lagoas (AZEVEDO *et al.*, 2015).

O programa Mexa-se abrange 27 bairros da cidade, a equipe é composta por educadores físicos, nutricionistas, psicólogos, estagiários e auxílio da equipe Multidisciplinar de profissionais de saúde do Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF). Os participantes têm acompanhamento com as nutricionistas, são feitos grupos diários pela manhã e a noite nos polos, onde são realizadas as atividades de Educação Alimentar e Nutricional. Para ter controle dos dados são feitas fichas de avaliação física contendo o peso, a altura, o IMC e circunferência abdominal, fichas de avaliação nutricional e listas de presença assinadas diariamente pelos participantes (AZEVEDO *et al.*, 2015).

A equipe de nutrição inserida no programa trabalha com métodos como acompanhamento nutricional, prescrição de dieta e com os grupos de educação alimentar e nutricional. Segundo Botelho e colaboradores, a dietética é uma prática que está cada vez mais envolvida nas estratégias de saúde pública, cada vez mais utilizada em grupos de educação para promoção da saúde, medidas de educação alimentar e nutricional voltadas para

as coletividades, cerca de 75% dos grupos de educação são para usuários portadores de doenças crônicas e abordam assuntos relacionados à alimentação (BOTELHO *et al.*, 2016).

O Mexa-se permite ações para promoção e prevenção da saúde reduzindo números de mortalidade e internações por doenças crônicas não transmissíveis. Diante das ações tomadas pelo programa se espera a redução do sedentarismo, diabetes, obesidade e outras doenças crônicas, diminuição do uso de medicamentos anti-hipertensivos e melhoria na qualidade de vida dos cidadãos de Sete Lagoas (AZEVEDO *et al.*, 2015).

### 3 METODOLOGIA

O presente estudo quanto ao seu procedimento é de campo, de abordagem quantitativa, transversal e de caráter descritivo. Inicialmente foi realizada uma revisão bibliográfica acerca do tema do presente estudo, em que foram utilizados artigos de bases de dados eletrônicos como *Scientific Electronic Library Online (SCIELO)*. Os dados contribuíram para a fundamentação teórica da pesquisa.

A amostra por conveniência constitui-se de um grupo de 55 mulheres adultas, participantes do Programa Mexa-se em Sete Lagoas- MG. Como critério para a participação no estudo foi estabelecido: mulheres na faixa etária de 20 a 59 anos e que aceitassem participar da pesquisa; fossem alfabetizadas; e estivessem inseridas em algum grupo da nutrição, promovido pela equipe de nutricionistas do programa. Já como critérios de exclusão não participaram as mulheres que não se enquadraram na descrição anteriores e os homens.

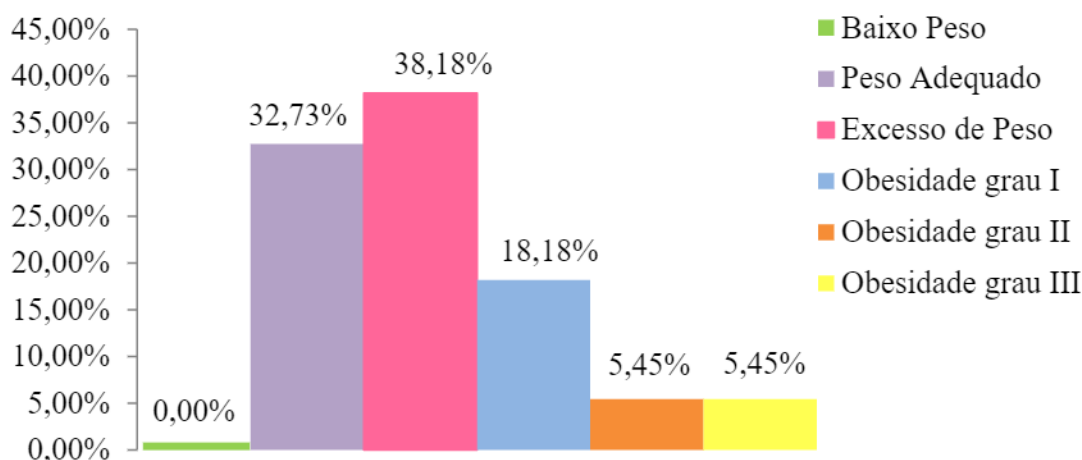
Antes de iniciar a pesquisa foi realizada a aplicação do questionário com 25 participantes com objetivo de validar o questionário a ser utilizado no estudo. Este processo ocorreu nos dias 04, 05 e 06 de abril, nos polos: Verde Vale; Norte Sul e Del Rey, seguindo todos os critérios de inclusão e exclusão. A validação feita teve por finalidade testar as variáveis do estudo, avaliar se tinha coerência e escrita com clareza para que as pesquisadas compreendesse o objetivo do mesmo. Após a validação do questionário, foi realizada a coleta de dados no período de 11 a 20 de abril de 2018, nos seguintes polos do Mexa-se: Verde Vale; Norte Sul, Olinto Alvin, Del Rey, Nova Cidade, Cidade de Deus, Boa Vista e JK. Os polos foram selecionados por um critério de inclusão que era a presença da nutricionista responsável pelo programa estar presente e acompanhar a aplicação do questionário.

A coleta de dados ocorreu em apenas um encontro com as participantes de cada polo, sendo primeiramente apresentado do que se tratava o projeto e o objetivo do estudo. Foi feito um convite para às mulheres que se enquadravam nos requisitos para participação da pesquisa. Todas que aceitaram participar assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido- TCLE e receberam uma via do mesmo assinado pela pesquisadora. Em seguida foi feita a antropometria (peso e altura) por meio de aferição do peso em uma balança eletrônica digital *Glass Pro G- TECH* e da altura com fita métrica para avaliação de medidas corporal CORRENTE (1,5m) colocada na parede com fita adesiva. Posteriormente o Índice de Massa Corporal (IMC) foi calculado utilizando a fórmula peso atual dividido pela altura ao quadrado, sendo classificadas segundo a classificação da OMS (2000), em: baixo peso com  $IMC < 18,5$ , peso adequado com  $IMC 18,5-24,9$ , excesso de peso com  $IMC 25,0-29,9$ , obesidade grau I com  $IMC 30,0-34,9$ , obesidade grau II com  $IMC 35,0-39,9$  e obesidade grau III com  $IMC \geq 40,0$ .

Após essa etapa foi aplicado o questionário estruturado, a fim de avaliar os métodos de educação alimentar e nutricional e sua importância trabalhados pela equipe de nutrição e os impactos do mesmo nos hábitos alimentares do grupo amostral. As perguntas do questionário foram desenvolvidas com base em estudos semelhantes a presente pesquisa, sobre mulheres participantes de grupos de intervenção em EAN associada à prática de atividade física e nas experiências vivenciadas pela pesquisadora que acompanhou por 12 meses os trabalhos da equipe de Nutrição do Programa Mexa-se. Para avaliação dos hábitos alimentares foi construído por método validado e através do QFA (Questionário de Frequência Alimentar) um quadro para descrição dos alimentos de consumo. A análise estatística descritiva dos dados foi realizada através de planilhas e gráficos no programa Windows, Excel 2010.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

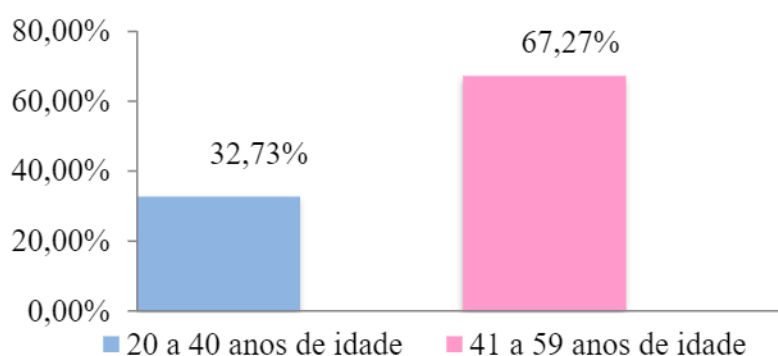
O estudo foi realizado com uma amostra de 55 mulheres adultas sendo da faixa etária de 20 a 59 anos, todas participantes do programa Mexa-se, as análises dos dados mostrou que 32,73% (n=18) das participantes tinham idade entre 20 a 40 anos e 67,27% (n=37) delas tinham entre 41 a 59 anos, faixa etária prevalente como demonstrado abaixo no gráfico 1.



**Gráfico 1-** Dados da faixa etária prevalente entre as mulheres participantes da pesquisa.

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2018.

Santos e Araújo (2017), analisaram a efetividade de um programa multidisciplinar de promoção à saúde e a prática de atividade física para a perda de peso e redução do IMC, entre mulheres com sobrepeso corporal, o programa teve duração de 24 semanas, o público participante em idade entre 22 a 55 anos (SANTOS; ARAUJO, 2017). Já no estudo de Gonçalves e colaboradores (2015), feito com 157 mulheres atendidas pelo serviço de nutrição de uma Unidade Básica de Saúde em Senhora de Oliveira- MG, todas as mulheres tinham como objetivo a perda de peso em idade entre 19 a 79 anos, a faixa etária mais prevalente na pesquisa foi 19 a 39 anos (29,87%) (GONÇALVES *et al.*, 2015).



**Gráfico 2-** Dados da porcentagem de cada classificação do estado nutricional das participantes a partir do Índice de Massa Corporal (IMC).

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2018.

Ao analisar o gráfico 2 podem perceber a prevalência de excesso de peso entre as participantes e nenhuma das mulheres apresentaram baixo peso. No estudo feito por Pereira;



Terra e Rodrigues (2015), avaliou a composição corporal e hábitos alimentares de 30 indivíduos obteve resultados na primeira avaliação de classificação de peso onde 65% em peso normal e 15% em sobrepeso, já na reavaliação notou um aumento do percentual de sobrepeso passou para 35%. Na avaliação da adequação do percentual de gordura corporal manteve-se em percentual alto classificado em não desejável, esse índice foi maior em mulheres (39,76%) do que nos homens (16,21%). O estudo revelou que a prevalência de obesidade e sobrepeso foi mais diagnosticada entre o gênero feminino (PEREIRA; TERRA; RODRIGUES, 2015).

A pesquisa foi estruturada com variáveis baseadas no público alvo, a tabela 1 mostra quais foram estas variáveis e os dados quantificando as opções mais assinaladas pelas participantes, opções acerca dos motivos que as levaram a participar do programa, avaliando os métodos de trabalho da equipe de nutrição e se esses métodos trabalhados contribuíram para mudanças dos seus hábitos alimentares e perda de peso corporal.

**Tabela 1-** Motivos para participação no Programa Mexa-se em Sete Lagoas-MG.

Variáveis	n	%
<b>Qual foi o motivo que te levou a participar do Mexa-se?</b>		
Procurei porque queria emagrecer com acompanhamento de uma equipe composta por educador físico, nutricionistas e psicólogos capacitados.	30	54,55%
Procurei por lazer e socialização.	3	5,45%
Vim por convite de uma amiga.	5	9,09%
Vim porque o grupo me motiva a alcançar meu objetivo, o emagrecimento.	17	30,91%

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2018.

Outros motivos levam os indivíduos a procurar por programas de saúde semelhantes ao Mexa-se, no estudo de Vieira; Santos e Andrade (2017), onde avaliou grupos de educação alimentar e nutricional, os participantes foram procurar os serviços de intervenção por complicações na saúde como: portadores de dislipidemias, hipertensão arterial, com alterações nos níveis de glicemia sérica, e alterações no peso corporal. Nos dois grupos realizados pelos pesquisadores havia maior prevalência de mulheres do que de homens (VIEIRA; SANTOS; ANDRADE, 2017).

**Tabela 2** – Importância da interdisciplinaridade entre Nutrição e Educação Física no Programa Mexa-se em Sete Lagoas-MG.

Variáveis	n	%
<b>Você acha que os trabalhos da equipe da nutrição aliada à atividade física é importante no programa?</b>		
Sim	53	96,36%
Não	2	3,64%

Fonte: Dados da pesquisa, 2018.

Sobre a importância do trabalho da nutrição aliada à atividade física no programa, 96,36% (n=53) das mulheres responderam que acham importante e as outras 3,64% (n=2) não acham importante. Em outra pesquisa em uma academia avaliou se a intervenção e acompanhamento nutricional fazem diferença com praticantes de atividades físicas, obtiveram resultados positivos ao acompanhamento nutricional associado a prática de atividade física, a maior parte da amostra era do sexo feminino (75,9%) a correlação resultou em que os participantes que possuíam acompanhamento nutricional apresentavam eutrofia de acordo com o IMC, isso demonstra a importância das práticas de educação alimentar e nutricional aliada a atividade física que levam a satisfação na melhoria da saúde quanto na estética corporal, resultados que beneficiaram os indivíduos (BARBOSA *et al.*, 2015).

**Tabela 3** - Avaliação dos métodos da equipe de nutrição inserida no Programa Mexa-se em Sete Lagoas-MG.

Variáveis	n	%
<b>Você gosta dos métodos de trabalho da equipe de nutrição no programa?</b>		
Sim, eu acho importante e gosto da metodologia da equipe.	52	94,55%
Não, pois precisa melhorar a metodologia de trabalho.	2	3,64%

Fonte: Dados da pesquisa, 2018.

Para Almeida; Garcia; Almeida (2015), as ações em EAN são relevantes a serem trabalhadas com mulheres, por serem as gestoras do lar tem grande influência sobre a alimentação da família, tem a autonomia de escolha dos alimentos a serem ofertados. O aumento do índice de excesso de peso entre a população feminina também expressa a importância destas ações (ALMEIDA; GARCIA; ALMEIDA, 2015). A procura da prática de atividade física tem papel fundamental também neste processo de emagrecimento e qualidade

de vida, dados do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (2017), quando aliada a alimentação adequada e atividade física tem um grande impacto na melhoria da qualidade de vida da população, reduzindo doenças como hipertensão, diabetes, depressão, acidente vascular encefálico-AVE, excesso de peso, dentre outras (PORTUGAL, 2017).

**Tabela 4** - Motivos de decisão para participação nos grupos de nutrição do Programa Mexa-se em Sete Lagoas – MG.

Variáveis	n	%
<b>Você decidiu participar dos grupos da Nutrição por:</b>		
Decidi participar, pois não tinha a oportunidade de ter um acompanhamento com uma nutricionista.	7	12,73%
Decidi participar para adquirir conhecimento sobre alimentação saudável.	12	21,82%
Decidi participar, pois é importante reeducar meus hábitos alimentares, pois somente com os exercícios físicos não consigo emagrecer.	35	63,64%
Decidi participar, pois é uma maneira de interagir com o grupo.	1	1,82%

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2018.

Segundo o estudo de Mancuso; Vincha e Santiago (2016), com objetivo avaliar trabalhos científicos sobre as ações de intervenção em Educação Alimentar e Nutricional em coletividades no Brasil, destacou a importância e o compromisso que o profissional nutricionista tem no desempenho de tarefas voltadas à conscientização nas práticas alimentares saudáveis. Estudos em grupos de qualidade de vida em contextos psicossociais e sociopolíticos demonstraram a associação da nutrição e atividade física como auxiliar nestas condutas. As condutas preventivas e terapêuticas de doenças crônicas não transmissíveis estão todas correlacionadas aos intuitos das ações, tanto na melhoria da saúde de indivíduos de todas as faixas etárias (MANCUSO; VINCHA; SANTIAGO, 2016).

**Tabela 5** - Avaliação dos grupos da nutrição no Programa Mexa-se em Sete Lagoas-MG.

Variáveis	n	%
<b>Os grupos da Nutrição contribuíram de alguma forma para mudanças de seus hábitos alimentares?</b>		
Sim, depois que participei dos grupos comecei me alimentar melhor.	48	87,27%
Não, continuei com os mesmos hábitos alimentares de antes.	7	12,73%

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2018.

Avaliado se os trabalhos da equipe de nutrição do Mexa-se contribuíram para promover mudanças nos hábitos alimentares das participantes nos resultados demonstrou que 87,27% (n=48) das mulheres responderam que sim, depois que participaram começou a se alimentar de forma adequada, já 12,73% (n=7) relataram que não, que continuaram com os mesmos hábitos alimentares que tinham antes de participar dos grupos de educação alimentar e nutricional, ofertado pela equipe do programa. A educação alimentar e nutricional (EAN) é fundamental quando se trata de um processo para gerar mudanças dos comportamentos alimentares e na promoção à alimentação saudável, induz o conhecimento e dá a autonomia ao indivíduo para fazer escolhas mais saudáveis. Tais mudanças levam a diminuição do risco para doenças crônicas não transmissíveis como a obesidade, o diabetes, a hipertensão arterial entre outras, além de proporcionar a qualidade de vida (SANTOS; ALVES, 2015).

**Tabela 6** - Avaliação das participantes quanto à perda de peso dentro do Programa Mexa-se em Sete Lagoas-MG.

Variáveis	n	%
<b>Neste tempo que participou dos grupos você atingiu suas metas de perda de peso?</b>		
Não, continuei com o mesmo peso, mas perdi medidas de circunferências.	9	16,36%
Não, neste período ganhei peso.	2	3,64%
Sim, notei redução do meu peso.	22	40,00%
Sim, notei redução de peso e medidas de circunferências.	20	36,36%

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2018.

Da amostra analisada obteve resultados positivos em relação à perda de peso entre as mulheres. Nos resultados de Gonçalves e colaboradores (2015), obteve baixa aceitação dos métodos nutricionais utilizados como terapia nutricional, por fatores como controle emocional (ansiedade 55,19%) e da fome (38,31%) por estes fatores houve baixa aceitação da dieta, e conseqüentemente a perda de peso entre as mulheres não alcançaram as expectativas iniciais do estudo (GONÇALVES *et al.*, 2015).

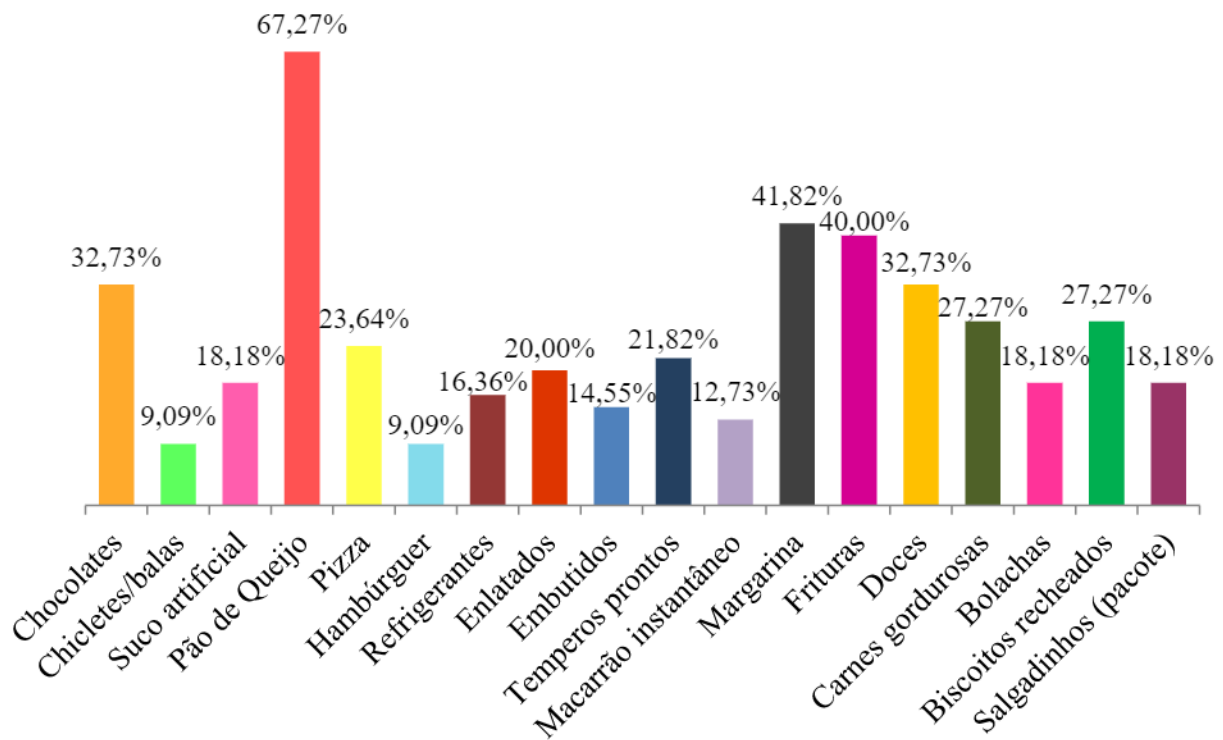
**Tabela 7-** Avaliação dos hábitos alimentares das mulheres antes de participarem dos grupos da Nutrição no Mexa-se.

Variáveis	n	%
<b>Marque as opções que mais correspondem a sua alimentação antes de participar dos grupos. Você poderá marcar mais de uma opção.</b>		
Comia muitos alimentos ricos em gorduras, açúcar e sal, como chocolates, frituras, refrigerante, <i>fast food</i> (lanches rápidos como: hambúrguer, cachorro quente), doces, pães, bolos, entre outros.	43	78,18%
Comia as refeições de forma rápida ( menos de 30 minutos cada refeição, almoço e jantar).	23	41,82%
Não tinha horários fixos para se alimentar.	34	61,82%
Não consumia água para me hidratar de forma eficiente.	22	40,00%
Consumia com frequência bebidas alcoólicas com algum acompanhamento (tira gosto).	14	25,45%
Não apresentava muitas mudanças porque já havia recebido orientações ou prescrição de dieta.	5	9,09%
Há algum outro motivo que não atenda as opções acima? Sim. Qual? _____		
Não	51	92,73%

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2018.

Na tabela 7 demonstram como eram os hábitos alimentares das pesquisadas antes de serem inseridas nos grupos da nutrição. Estes dados demonstram o quanto o consumo em excesso de alimentos com alto teor de gorduras, sódio e açúcares afeta a saúde causando sérios danos como as DCNT, também que um número bem baixo de pessoas tinha recebido orientações nutricionais ou prescrição de dieta, indivíduos que não havia recebido orientações consumiam com mais frequência bebidas alcoólicas, não se hidratavam de forma adequada e não possuem horários, nem tiram um tempo certo para alimentar.

De acordo com as pesquisas de Bastos e colaboradores (2016), foi realizada em uma USF sendo composta por indivíduos adultos onde (71,0%) era do sexo feminino com objetivo de avaliar a frequência de consumo de frituras e embutidos, demonstrou que 46,0% da amostra tinham hipertensão arterial e 14,4% diabetes, a maioria dos entrevistados (80%) tinham consumido frituras nos dias anteriores a pesquisa, já para os embutidos 68,3% consumiam com frequência. Notaram que o consumo regular destes alimentos foi maior entre as mulheres e em indivíduos portadores da hipertensão (BASTOS *et al.*, 2016).



**Gráfico 3** Alimentos consumidos com mais frequências pelas mulheres após participarem da intervenção em EAN nos grupos do Mexa-se.

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2018.

No gráfico 3 acima, de acordo com os dados obtidos sobre os alimentos que elas tem mais consumido depois de receber as orientações, no quadro baseado no QFA (Questionário de Frequência Alimentar) elas marcaram os itens que mais tem consumido. Todos estes alimentos são ricos em: carboidratos, gorduras saturadas, sódio, corantes artificiais e com baixa adição ou zero de minerais, vitaminas e fibras alimentares.

Na pesquisa de Pereira; Terra e Rodrigues (2015), na avaliação dos hábitos alimentares dos participantes observou um alto consumo frequente de alimentos altamente calóricos, nos resultados foram dados em porcentagem, os alimentos avaliados foram: margarina 55%, pizza 55%, salgadinho (pacote) 45%, chiclete 40%, bala 65%, bolacha recheada 60%, doce 45%, refrigerante 75,5%, suco de pacotinho 60%, hambúrguer 60%, batata frita 55%, linguiça/salsicha 50%, mortadela e presunto 60% (PEREIRA; TERRA; RODRIGUES, 2015).

Mesmo com os relatos das participantes sobre a mudança dos seus hábitos alimentares após a participação nos grupos da nutrição, essa mudança de comportamento não foi tão expressiva. Alguns fatores como sexo, faixa etária, nível de escolaridade e poder aquisitivo podem influenciar na boa aceitação da terapia nutricional. Mas para Souza e Nunes

(2014), pessoas na faixa etária mais avançada são mais difíceis na aceitação de mudanças em seus hábitos alimentares, e também o contexto familiar em que vivem pode interferir nesta intervenção dietética (SOUZA; NUNES, 2014).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As ações de EAN em coletividades são relevantes para promover mudanças de hábitos. Dados da pesquisa revelam a relação da idade com o ganho de peso corporal, o quanto os indivíduos são resistentes às mudanças dos seus hábitos alimentares, pois não obtiveram os resultados positivos em relação às essas mudanças entre as pesquisadas, e também que o trabalho da equipe é considerado uma ferramenta importante e que deve reforçar mais estas intervenções, pois foi perceptível a resistência na adesão da terapia nutricional. É necessário então o conhecimento sobre alimentação aliado a atividade física, para a população atendida pelo Mexa-se em Sete Lagoas- MG. Conclui-se que é perceptível a importância de continuar trabalhando a educação alimentar e nutricional para que possa gerar conscientização e mudanças entre o público do programa, uma vez que seu objetivo é reduzir o número de casos de indivíduos com excesso de peso e suas comorbidades, promover qualidade de vida aos cidadãos, as mudanças de hábitos de vida e desenvolver um trabalho de forma preventiva.

As limitações do estudo foi em relação à coleta de dados, o número de mulheres participantes dos grupos eram limitados a apenas 10 indivíduos por polo, a participação da nutricionista do programa durante a aplicação do questionário foi um pré-requisito dos gestores do programa para a execução do trabalho, a disponibilidade de tempo da profissional para ir a mais polos uma vez que existem apenas duas nutricionistas no programa para todo município, além disso, algumas mulheres foram resistentes em participar ou desistiram no meio da pesquisa, tais ocorrências limitaram o número amostral do estudo.

Sugere-se para futuros estudos, ampliar a pesquisa nos demais polos e com estudos mais aprofundados sobre os fatores que levam essas mulheres a resistir às mudanças em seus hábitos alimentares sendo que a maior parte delas relatou nesta pesquisa que o foco principal em participar das intervenções foi reeducar seus hábitos alimentares para alcançar a perda de peso.

## REFERÊNCIAS

- ABESO-Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. **Diretrizes brasileiras de obesidade 2016**. 4.ed. - São Paulo, SP. 2016. Disponível em: < <http://www.abeso.org.br/uploads/downloads/92/57fccc403e5da.pdf>>. Acesso: em 06 abr. 2018.
- ALMEIDA, S.E.; GARCIA, V.T.C.; ALMEIDA, C.L. **Educação Nutricional para grupo de mulheres: Empoderando para melhorar a saúde da família**. Anais do VII Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão- Universidade Federal do Pampa, 2015. Disponível em < <http://seer.unipampa.edu.br/index.php/siepe/article/view/15102>>. Acesso: em 13 mai. 2018.
- ASSIS, M. M. *et al.* **Avaliação do conhecimento nutricional e comportamento alimentar após educação alimentar e nutricional em adolescentes de Juiz de Fora – MG**. HU Revista, Juiz de Fora, v. 40, n. 3 e 4, p. 135-143, jul./dez. 2014. Disponível em < <https://hurevista.ufjf.emnuvens.com.br/hurevista/article/view/2435> >. Acesso: em 15 nov. 2017.
- AZEVEDO, F.G. *et al.* **Não importa como, Mexa-se**. 2015. Monografia (Graduação em Administração). Faculdade Promove Campus I, Sete Lagoas. Disponível em < <http://www4.faculdadepromove.br/expressao/index.php/files/article/view/54> >. Acesso: em 01 nov. 2017.
- BARBOSA, A.G.; *et al.* **A intervenção e acompanhamento nutricional fazem diferença? Associação entre praticantes de atividade física**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 9. n.54. p.525-533. Nov./dez. 2015. ISSN 1981-9927. Disponível em < <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/download/576/517>>. Acesso: em 06 mai. 2018.
- BASTOS, S.J.; *et al.* **Consumo de frituras e embutidos entre usuários da Estratégia Saúde da Família de Itaqui/RS**. 2016. Disponível em <<http://seer.unipampa.edu.br/index.php/siepe/index>>. Acesso: em 07 mai. 2018.
- BOTELHO, F.C.; *et al.* **Estratégias pedagógicas em grupos com o tema alimentação e nutrição: os bastidores do processo de escolha**. Ciênc. saúde coletiva [online]. 2016, vol.21, n.6, pp.1889-1898. ISSN 1413-8123. Disponível em <<http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232015216.08862016>>. Acesso: em 09 mai. 2018.
- BRASIL. Portal do Departamento de Atenção Básica-DAB. Ministério da Saúde. **Promoção da Saúde e da Alimentação Adequada e Saudável, Educação Alimentar e Nutricional**. Brasília – DF, 2012. Disponível em < [http://dab.saude.gov.br/portaldab/ape\\_promocao\\_dasaude.pho?conteudo=educacao](http://dab.saude.gov.br/portaldab/ape_promocao_dasaude.pho?conteudo=educacao) >. Acesso: em 17 nov. 2017.
- \_\_\_\_\_. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas**. Brasília-DF: Ministério da Saúde, 2012. Disponível



em < [https://www.ideiasnamesa.unb.br/files/marco\\_EAN\\_visualizacao.pdf](https://www.ideiasnamesa.unb.br/files/marco_EAN_visualizacao.pdf) >. Acesso: em 11 out. 2017.

\_\_\_\_\_. **Vigitel. Hábitos dos brasileiros impactam o crescimento da obesidade e aumenta a prevalência de diabetes e hipertensão.** Ministério da Saúde, Brasil, 2016. Disponível em < <http://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2017/abril/17/Vigitel.pdf> >. Acesso: em 02 abr. 2018.

IBGE 2010. **Pesquisa de Orçamentos Familiares - POF 2008-2009: desnutrição cai e peso das crianças brasileiras ultrapassa padrão internacional.** Comunicação Social, 27 ago. 2010, Brasil. IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em: < <https://censo2010.ibge.gov.br/noticias-censo?busca=1&id=1&idnoticia=1699&t=pof-20082009-desnutricao-cai-peso-criancas-brasileiras-ultrapassa-padrao-internacional&view=noticia> >. Acesso: em 11 abr. 2018.

FERREIRA, R.A.B.; BENICIO, M.H.D.A. **Obesidade em mulheres brasileiras: associação com paridade e nível socioeconômico.** Revista Panam Salud Publica, v. 37 n.4/5, p. 337-342, 2015. Disponível em < <https://scielosp.org/pdf/rpsp/v37n4-5/v37n4-5a22.pdf> >. Acesso: em 29 out. 2017.

GONÇALVES, I.; *et al.* **Fatores intervenientes no seguimento do tratamento nutricional para redução de peso em mulheres atendidas em uma unidade básica de saúde do Brasil.** Rev. Cuid. 2015. Disponível em <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.v6i1.157> . Acesso: em 12 mai. 2018.

LINS, A.P.M. *et al.* **Alimentação saudável, escolaridade e excesso de peso entre mulheres de baixa renda.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 18, n. 2, p. 357-366, 2013. Disponível em < [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232013000200007](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232013000200007) >. Acesso: em 28 out. 2017.

MANCUSO, A.M.C.; VINCHA, K.R.R.; SANTIAGO, D.A. **Educação Alimentar e Nutricional como prática de intervenção: reflexão e possibilidades de fortalecimento.** Physis Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 26, n. 1, p. 225-249, 2016. Disponível em < <http://www.scielo.br/pdf/physis/v26n1/0103-7331-physis-26-01-00225.pdf> >. Acesso: em 30 out. 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. **Obesity: preventing and managing the global epidemic.** Geneva: World Health Organization, 1998. (*WHO/NUT/98.1*). Disponível em < [www.who.int](http://www.who.int) >. Acesso: em 13 out. 2017.

PEREIRA, D.C.L.; LIMA, S.M.R.R. **Prevalência de sobrepeso e obesidade em mulheres após a menopausa.** Arquivos Médicos dos Hospitais, Faculdade Ciências Médicas Santa Casa, São Paulo, 2015. Disponível em < [http://www.fcmsantacasasp.edu.br/images/Arquivos\\_medicos/Prelo/AO75.pdf](http://www.fcmsantacasasp.edu.br/images/Arquivos_medicos/Prelo/AO75.pdf) >. Acesso: em 30 out. 2017.

PEREIRA, M.A.V; TERRA, G.D.S.V.; RODRIGUES, C.A.C. **Mudanças de hábitos: uma análise da composição corporal e nutricional em universitários.** Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo. v.9. n.54. p.251-257. Nov./Dez. 2015.

ISSN 1981-9919. Disponível em: <

<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/385/367>> . Acesso em: 04 mai. 2018.

PONTES, A.M.O.; ROLIM, H.J.P.; TAMASIA, G.A. **A importância da Educação**

**Alimentar e Nutricional na prevenção da obesidade em escolares** [artigo] Registro:

Faculdades Integradas do Vale do Ribeira, 2016. Disponível em <

[http://www.unifia.edu.br/revista\\_eletronica/revistas/saude\\_foco/artigos/ano2016/032\\_importancia\\_educacao\\_alimentar\\_nutricional.pdf](http://www.unifia.edu.br/revista_eletronica/revistas/saude_foco/artigos/ano2016/032_importancia_educacao_alimentar_nutricional.pdf)>. Acesso: em 04 nov. 2017.

PORTUGAL. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde. **Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física 2017**. Lisboa: Direção-Geral da Saúde, 2017. ISSN: 2184-1306. Disponível em

<[https://www.sns.gov.pt/wpcontent/uploads/2017/10/DGS\\_PNPAF2017\\_V7.pdf](https://www.sns.gov.pt/wpcontent/uploads/2017/10/DGS_PNPAF2017_V7.pdf)>. Acesso: em 12 mai. 2018.

RAMOS, F.P.; SANTOS, L.A.S.; REIS, AB. **Educação alimentar e nutricional em**

**escolares: uma revisão de literatura**. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.29, n. 11 p. 2147-2161, nov. 2013. Disponível em <

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2013001100003](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2013001100003) >. Acesso: em 31 out. 2017.

ROSA, Q.P.P.; ALVES, M.K. **Prevalência e fatores associados ao excesso de peso em mulheres adultas colaboradoras de uma unidade de alimentação e nutrição**. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo. v. 11. n. 66. p. 428-436.

nov./dez. 2017. ISSN 1981-9919. Disponível em <

<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/562> >. Acesso: em 02 nov. 2017.

SANTOS, S.E.L.; SANTOS, A.C.J.; ARAUJO, S.J.A. **Efetividade de um programa multidisciplinar de promoção a saúde e atividade física na perda de peso em mulheres com sobrepeso**. Universidade Federal de Aracaju-UFS, Sergipe, Brasil, 2017. Disponível em

<<https://eventos.set.edu.br/index.php/CIAFIS/article/view/6447>>. Acesso: em 12 mai. 2018.

SANTOS, M.A.; ALVES, S.T. **Revisão sistemática sobre educação alimentar e**

**nutricional: Sujeitos, saberes e práticas em diferentes cenários**. Rev. Saúde, Com 2015; 11(4): 425-442. Universidade Federal da Bahia- UFBA, Vitória da Conquista, Bahia, Brasil, 2017. Disponível em

<<http://www.uesb.br/revista/rsc/ojs/index.php/rsc/article/download/299/331>>. Acesso: em 06 mai. 2018.

SOUZA, A.E.C.; NUNES, R.M. **Avaliação da adesão terapêutica nutricional e sua relação com os modelos de mudança do comportamento alimentar**. HU Revista, Juiz de Fora, v. 40, n. 3 e 4, p. 221-229, jul./dez. 2014. Disponível em <

<https://hurevista.ufjf.emnuvens.com.br/hurevista/article/view/2457>>. Acesso: em 07 mai. 2018.

VIEIRA, L.V.; SANTOS, B.Z.B.; ANDRADE, S.C. **Inovação na formação de graduandos em Nutrição: uso do diário de campo em grupos de educação alimentar e nutricional**. Demetra; 2017. DOI: 10.12957/demetra.2017.28591. Disponível em <

<http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/28591>>. Acesso: em 11 mai. 2018.