

Associação entre a qualidade da alimentação, comportamento alimentar, e estado nutricional de mulheres jovens.

Márcia Rejane Silva da Costa¹

Chaline Caren Coghetto²

Randhall Bruce Kreismann Carteri³

Resumo: Introdução: A obesidade é um dos mais graves problemas de saúde pública, desafiando profissionais da área da saúde. Em 2025, a estimativa é de que 2,3 bilhões de adultos ao redor do mundo estejam acima do peso, sendo 700 milhões de indivíduos com obesidade. O Brasil passa por uma transição nutricional e transformações sociais que refletem no consumo alimentar da população, e conseqüentemente, gerando um impacto na saúde. Portanto, investigar o comportamento alimentar e sua associação com a qualidade da dieta e o estado nutricional podem direcionar estratégias comportamentais para o tratamento da obesidade. Esta pesquisa tem como objetivo analisar a associação entre a qualidade da dieta, o comportamento alimentar e o estado nutricional em mulheres jovens. Métodos: Foram incluídas mulheres adultas com idade entre 20 até 39 anos, que realizaram a assinatura de um termo de consentimento livre e esclarecido, foram submetidas a uma avaliação antropométrica, e realizaram o teste “Como está sua alimentação” do Guia Alimentar para população Brasileira e o comportamento alimentar foi avaliado com o Three Factor Eating Questionnaire - R21 (TFEQ-R21), validado em português. Os dados estão descritos como frequências simples e relativas, ou média±desvio padrão quando apropriado. A associação entre as variáveis foi verificada com o teste qui-quadrado e as correlações analisadas com o coeficiente de correlação linear de Pearson. Todos os dados foram analisados pelo programa estatístico Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 22.0. Esse estudo foi aprovado em comitê de ética e está registrado na plataforma Brasil (31591420.0.0000.5308). Resultados: Entre 169 mulheres avaliadas (idade: 30.11±5.4) 105 foram alocadas no grupo “eutrofia” e 64 no grupo “sobrepeso e obesidade”, sendo que 25 apresentaram sobrepeso, 28 obesidade grau I, e 11 apresentaram obesidade grau II. Em relação à classificação da alimentação, a maioria do grupo “eutrofia” apresentaram “excelente” (76 participantes, 72.4%) ou “boa” (24 participantes, 22.9%). No grupo “sobrepeso e obesidade” houve número semelhante de participantes com as classificações “excelente”, “boa” ou “necessário mudar” (37.5%, 35.9% e 26.6%, respectivamente). Os escores de “comer descontrolado” e de “comer emocional” foram significativamente maiores no grupo “sobrepeso e obesidade” (p = 0.001), sem diferenças entre os grupos para o escore de “restrição cognitiva”. Não foram encontradas associações entre a

¹ Estudante do Curso de Nutrição do Centro Universitário Cesuca. E-mail: marciarejane.costa@gmail.com

² Coordenadora e docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Cesuca. Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos. E-mail: chaline.coghetto@cesuca.edu.br

³ Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Cesuca. Doutor em Bioquímica. E-mail: randhall.carteri@cesuca.edu.br

classificação do IMC o escore de qualidade da alimentação (Qui-quadrado= 0.097). Foram encontradas correlações significativas da classificação do IMC com o “comer descontrolado” ($\rho=0.385$) e com o “comer emocional” ($\rho=0.412$; $p = 0.001$ para ambas as análises). Conclusões: É importante ressaltar que a obesidade é uma doença e deve ser tratada como tal, de maneira que o profissional nutricionista busque entender a causa para proporcionar a conduta nutricional mais adequada ao indivíduo. Nossos achados confirmam que o estado nutricional de mulheres está associado com disfunções do comportamento alimentar, reforçando que a abordagem de tratamento na obesidade deve ter aspecto multidisciplinar.

Palavras-chave: Nutrição; envelhecimento; cognição.