

COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE MULHERES COM EXCESSO DE PESO

Congresso Brasileiro On-line de Comportamento Alimentar, Alimentação e Saúde, 3ª edição, de 26/04/2021 a 29/04/2021
ISBN dos Anais: 978-65-86861-99-0

VIEIRA; Kássia Hellen¹, BARBOSA; Poliany de Jesus Oliveira², CORDEIRO; Gabriela Santos³

RESUMO

Introdução: beliscar entre as refeições virou um hábito, porém a forma na qual os alimentos são consumidos durante esse processo atrapalham na redução calórica do consumo alimentar total e diário de mulheres que apresentam excesso de peso. Alimentos industrializados com alto teor de açúcar, gorduras e sódio na sua composição são as grandes preferências alimentares nesses momentos de consumo de alimentos entre as refeições. **Objetivo:** avaliar o comportamento e hábitos alimentares de mulheres com excesso de peso. **Métodos:** trata-se de um estudo prospectivo, descritivo, com corte transversal e análise qualitativa. A pesquisa foi executada de modo online, com mulheres com excesso de peso que utilizavam e participavam de grupos relacionados a alimentação saudável e dietas nas mais diversas redes sociais. Foi aplicado de forma online, via *Google forms*, um questionário semiestruturado contendo questões sobre o estilo de vida e alimentar e dados como altura e peso. Os resultados deste estudo fazem parte de dados parciais de uma pesquisa. Para a análise de dados, realizou-se estatísticas descritivas, determinando as frequências absoluta e relativa, através do *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 22.0. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Unidas do Norte de Minas sob o parecer de nº 4.293.221. **Resultados:** participaram do estudo 20 mulheres, adultas, com excesso de peso. De acordo com o Índice de Massa Corporal (IMC) calculado através dos dados informados pelas participantes, 45% se encontravam com sobrepeso, 40% com Obesidade Grau I, 10% e 5% com Obesidade Grau II e Obesidade Grau III, respectivamente. Com relação ao número de refeições realizadas por dia, 60% realiza, em média, três a quatro refeições, 40%, quatro a cinco e 10%, cinco a seis refeições. 55% das mulheres relataram que possuem o hábito de beliscar entre as refeições, 25%, às vezes e 20% não apresentavam esse hábito. Sobre os alimentos que eram mais consumidos no ato de beliscar, a maioria das mulheres relatou que são os doces (20%), seguidos de alimentos industrializados como bolachas recheadas, salgadinhos, frituras e refrigerantes (20%), de produtos de panificação como biscoitos, pães e bolos (15%) e 10%, relatou que consome o que tiver disponível em casa. **Considerações finais:** conclui-se que a maioria das mulheres que apresentavam excesso de peso, apresentavam o hábito de beliscar entre as refeições e que os alimentos mais consumidos nestes momentos são aqueles com elevado teor calórico, açúcar, gorduras e sódio, podendo contribuir para o maior aumento do peso corporal e/ou interferir no processo de emagrecimento. **Eixo Temático:** Comportamento Alimentar nos Ciclos da Vida.

PALAVRAS-CHAVE: comportamento alimentar, hábitos alimentares, sobrepeso, obesidade

¹ FASI, kah-1815@hotmail.com

² FUNORTE, polypoliany0@gmail.com

³ FUNORTE, gabrielasantoscordeiro1@gmail.com