

UNISC- UNIVERSIDADE DE SANTA CRUZ DO SUL

CURSO DE NUTRIÇÃO

Helena de Matos Gaira

**IMPACTO DE UMA INTERVENÇÃO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR NO PERFIL
NUTRICIONAL E SINTOMAS DE CLIMATÉRIO**

Santa Cruz do Sul
2019

IMPACTO DE UMA INTERVENÇÃO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR NO PERFIL NUTRICIONAL E SINTOMAS DE CLIMATÉRIO

Helena de Matos Gaira, Acadêmica do curso de Nutrição, Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), Santa Cruz do Sul, RS, Brasil.

Francisca Maria Assmann Wichmann, Nutricionista Docente do Departamento de Educação Física e Saúde, Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), Santa Cruz do Sul, RS, Brasil.

RESUMO

Estratégias de intervenção, no âmbito da educação alimentar e nutricional, podem contribuir para melhoria do padrão de consumo alimentar e estado nutricional de mulheres no climatério, resultando em benefícios a saúde e qualidade de vida. O objetivo do estudo foi avaliar o impacto de uma intervenção nutricional com 2 meses de duração, baseada em estratégias de educação alimentar e nutricional, no estado nutricional, risco cardiovascular, sintomas do climatério, consumo alimentar e no estilo de vida de mulheres adultas. Trata-se de um estudo quase experimental. Coletaram-se dados, pré e pós intervenção, relacionados ao estado nutricional (peso, altura, índice de massa corporal (IMC) e circunferência da cintura (CC)), estilo de vida, satisfação e padrão de peso corporal e frequência de consumo alimentar. Os sintomas do climatério foram avaliados através do *Menopause Rating Scale* (MRS). Os dados foram analisados no Programa *Statistical Package for Social Science* (SPSS). Totalizaram-se 16 mulheres, com idade média $54 \pm 5,24$ anos, sendo que 62,5% referiram aumento do peso nos últimos anos, e 75% manifestaram insatisfação corporal. Houve redução significativa da CC ($p=0,006$) e da classificação do IMC ($p=0,046$), do pré para o pós intervenção. Verificou-se aumento na frequência de ingestão de produtos lácteos, ovos, feijão, grãos, e redução do pão branco. Quanto ao estilo de vida e sintomas de climatério, não foram observadas mudanças significativas. A intervenção nutricional

com 2 meses de duração mostrou impacto positivo em hábitos de consumo alimentar e estado nutricional de mulheres em fase de climatério.

Palavras chave: Climatério; Ensaio clínico; Educação alimentar; Nutricional.

IMPACT OF AN INTERVENTION FROM ALIMENTARY EDUCATION ON THE NUTRITIONAL PATTERN AND SYMPTOMS OF CLIMATORY

ABSTRACT

Strategies of intervention, in ambit of nutritional and eating education, can contribute to the improvement of standard eating consumption and nutritional state of women in the climacteric, resulting in benefits to the health and quality of life. The objective of this study was evaluate the impact of a nutritional intervention that lasted two months, based on strategies of nutritional and eating education, in the nutritional state, cardiovascular risk, symptoms of climacteric and in the lifestyle of adult women. It is about a study nearly experimental. Datas were collected, pre and pos intervention, related to the nutritional state (weight, height, body mass index (BMI), waist circumference, lifestyle, satisfaction and body weight pattern and frequency of alimentary consumption. The symptoms of climacteric were evaluated through the Menopause Rating Scale (MRS). The datas were analyzed by the program Statistical Package for Social Science (SPSS). Sixteen women with age between $54 \pm 5,24$ years old were totalized, being that 62,5 % referred an increase of weight in the last years, and 75% revealed body disaffection. There was a significative decrease of the waist circumference ($p= 0,006$) and the classification of body mass index ($p= 0,046$) of the pre and pos intervention. It was verified the increase in the frequency of ingestion of milky products, eggs, beans, grains and reduction of white bread. In relation to the life style and the symptoms of climacteric, it was not observed any significative change. The nutritional intervention with two months of duration showed a positive impact in habits of eating and nutritional state on women in phase of climacteric.

Key words: climacteric, clinical trial, alimentary education, nutritional.

REFERÊNCIAS

BERNAUD, F.S.R., RODRIGUES, T.C. Fibra alimentar - Ingestão adequada e efeitos sobre a saúde do metabolismo. *Arq Bras Endocrinol Metab.* 2013; v. 57, n.6.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. ed. 1. reimpr. - Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2019.

ERENEL, A. S. et al. Relationship between menopausal symptoms and sexual dysfunction among married Turkish women in 40–65 age group *International Journal of Nursing Practice*, 2015, v. 21, p. 575–583. Disponível em: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/ijn.12309>>. Acesso em: 15 abr. 2019.

LUI FILHO, J. F. et al. Epidemiologia da menopausa e dos sintomas climatéricos em mulheres de uma região metropolitana no sudeste do Brasil: inquérito populacional domiciliar. *Rev Bras Ginecol Obstet.* 2015, v. 37, n. 4, p. 152-8. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-72032015000400152&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 15 abr. 2019.

FRETTA, T.B. et al. Melhora dos sintomas do climatério por meio da atividade física: uma revisão sistemática. *Saúde Rev.* 2017, v.17, n. 46, p. 67-78.

GALLON, C.W.; WENDER, M. C. O. Estado nutricional e qualidade de vida da mulher climatérica. *Rev Bras Ginecol Obstet.* Caxias do Sul, v.34, n. 4, p 175-83, 2012.

GOMES, A.C.M. et al. Impacto de estratégias de educação nutricional sobre variáveis antropométricas e conhecimento alimentar. *Rev Bras Promoc Saúde*, 2013, v. 26, n. 4, p.462-469.

GU J.W. et al. Postmenopausal obesity promotes tumor angiogenesis and breast cancer progression in mice. In: GALLON, C.W.; WENDER, M. C. O. Estado nutricional e qualidade de vida da mulher climatérica. *Rev Bras Ginecol Obstet.*, Caxias do Sul, 2012.

IRMÃO, J.S.; COSTA, M.R. Conhecimento e hábitos de consumo de kefir na comunidade acadêmica da UFMS. *Rev. Inst. Laticínios Cândido Tostes.* 2018, v. 73, n.1, p. 27-36.

KAMIMURA, M.A. et al. Avaliação Nutricional. In: Cuppari L, organizador. *Guia de Nutrição: Nutrição Clínica no adulto.* 2ª Edição. Barueri: Manole; 2005. p. 89-127.

MARTINAZZOI, J. et al. Avaliação nutricional de mulheres no climatério atendidas em ambulatório de nutrição no norte do Rio Grande do Sul, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva.* 2013, v. 18, n. 11, p. 3349-3356.

MONTEIRO, R. C. A.; RIETHER, P. T. A.; BURINI, R. C. Efeito de um programa misto de intervenção nutricional e exercício físico sobre a composição corporal e os hábitos alimentares de mulheres obesas em climatério. *Rev. Nutr., Campinas.* v.17, n.4, p. 479-489, out.-dez., 2004

MRS - THE MENOPAUSE RATING SCALE. Developed by the Berlin center for Epidemiology and Health Research. [s.d]. Disponível em: <<http://www.menopause-rating-scale.info/>>. Acesso em: 15 abr. 2019.

NETO, J. A. F. et al. Síndrome metabólica e menopausa: estudo transversal em ambulatório de ginecologia. *Arq Bras Cardiol*. São Luiz, v. 95, n. 3, p. 339-45, 2010.

NOSSE, T. M.; MOREIRA, S. L. N.; ANDRADE, K. C. Avaliação dietética de mulheres climatéricas atendidas em uma clínica-escola de nutrição no município de São Paulo. *Revista de Atenção à Saúde - RAS*, v. 7, n. 21, 2009.

PEDRO, A.O. et al.. Síndrome do climatério: inquérito populacional domiciliar em Campinas, SP. *Rev Saúde Pública*. 2003, v. 7, n. 6, p.735-742.

SILVA, M.A. et al. Perfil nutricional e sintomatológico de mulheres no climatério e menopausa. *Cadernos da Escola de Saúde*. 2012, v.2, n.8, p. 96-113.

VIDAL, A.M. et al. A ingestão de alimentos funcionais e sua contribuição para a diminuição da incidência de doenças. *Cadernos de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde*, Aracaju, v. 1, n.15, p. 43-52 ,out. 2012

WHO. Expert Committee on Physical Status: Use and interpretation of Anthrometry
Physical status: the use and interpretation of anthropometry: report of a WHO expert committee. Geneva: WHO, 1995. Disponível em:
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/37003/WHO_TRS_854.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 05 abr. 2019

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Nutrition. *Obesity*: preventing and managing the global epidemic. Geneva: World Health Organization; 1998. Disponível em:
<https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_894/en/>. Acesso em: 05 abr. 2019.

ZAMPIERI, M. F. M. et al. O processo de viver e ser saudável das mulheres no climatério. *Esc Anna Nery Rev Enferm*, v. 13, n. 2, p. 305-12, abr.-jun. 2009. Disponível em:
<<http://www.redalyc.org/pdf/1277/127715322010.pdf>>. Acesso em: 10 abr. 2019.

