

CARACTERIZAÇÃO DO PERFIL DE PARTICIPANTES DE GRUPOS DE DESAFIOS NUTRICIONAIS PARA PERDA DE PESO¹

Maria Eduarda de Souza Miquelito dos Santos², Francielle Teixeira Santos³, Flávia Xavier Valente⁴

Resumo: A evolução da tecnologia trouxe inovações também no ramo da nutrição, como a criação dos grupos de desafios nutricionais visando trocas de experiências, socialização e mudança de comportamento. Estes tem passado por uma crescente procura, mas o perfil de indivíduos que procuram este tipo de programa ainda é pouco estudado. Assim, este trabalho teve como objetivo caracterizar o perfil de participantes de grupos de desafios nutricionais para perda de peso. O presente estudo foi realizado com os participantes dos grupos de desafios nutricionais propostos por uma nutricionista da cidade de Ubá - Minas Gerais, por meio de um questionário online. A amostra foi constituída por 21 indivíduos adultos, com idade média de $28,4 \pm 8,2$ anos sendo que a maioria era do sexo feminino (85,7%; n=18), não tinham companheiros (71,4%; n=15) e faziam 4 ou mais refeições por dia (71,4%; n=15). Os principais objetivos relatados pelos frequentadores para ingresso nesses grupos foram emagrecimento (80,9%; n= 17), mudança de hábitos e constância (28,6%; n=6) e melhora na

¹Parte do Trabalho de Conclusão de Curso do primeiro autor;

²Maria Eduarda de Souza Miquelito dos Santos – Graduanda em Nutrição – UNIVICOSA. e-mail: mariaeduardadesouzamiquelitto@gmail.com

³Francielle Teixeira Santos – Nutricionista. e-mail: francielleteixeiras@outlook.com

⁴Flávia Xavier Valente – Professora de Nutrição – UNIVICOSA. e-mail: flaviaxavier@univicosa.com.br

saúde (9,5%; n=2). Já as dificuldades mais relatadas durante a participação foram as restrições relacionadas a alimentação (38%; n= 8) e a imposição de uma rotina alimentar (33,3%; n=7). Após o término dos desafios, os participantes relataram melhoras importantes no comportamento e na saúde.

Palavras-chave: Bem estar, emagrecimento, mudança de hábitos, nutricionistas, saúde

Abstract: *The technology evolution has also brought innovations in the nutrition field, such as the creation of nutritional challenge groups, aiming at exchanging experiences, socialization and behavior change. These have been under increasing demand, but the individuals profile searching for this type of program is still poorly studied. Thus, the aim of this study is to characterize the participants profile in the nutritional challenge groups for weight loss. This research was carried out with the participants of the nutritional challenge groups proposed by a nutritionist from Ubá - Minas Gerais, through an online questionnaire. The sample consisted of 21 adult individuals, with a mean age of 28.4 ± 8.2 years, the majority were female (85.7%; n=18), had no partners (71.4%; n=15) and had 4 or more meals a day (71.4%; n=15). The main objectives reported for joining these groups were: weight loss (80.9%; n=17), habits change and constancy (28.6%; n=6) and health improvement (9.5%; n=2). The most reported difficulties were: food restrictions (38%; n=8) and a food routine imposition (33.3%; n=7). After challenges ended, participants reported significant behavior and health improvements.*

Keywords: *Change of habits, health, nutritionists, weight loss, well-being*

INTRODUÇÃO

A obesidade é considerada uma condição na qual há excesso de gordura corporal (LARANJEIRA, et al. 2019) e configura-se como um fator de risco importante para outras doenças crônicas não transmissíveis (OMS, 2017). O tratamento multiprofissional para a obesidade tem foco em mudança do estilo de vida, com alteração dos hábitos alimentares e realização de atividade física (ABESO, 2016). Neste sentido, tem sido muito difundido a criação de grupos de desafios, por nutricionistas, visando trocas de experiências, convívio e incentivo para mudanças de comportamentos e hábitos (NEUFELD; MOREIRA; XAVIER, 2012). Os grupos de emagrecimento são atividades realizadas em coletivo, com estratégias para Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Tem como objetivo promover mudanças nos hábitos alimentares, promovendo saúde, melhor estilo de vida, conhecimento sobre escolhas alimentares, além de proporcionar o convívio com pessoas que compartilham objetivos semelhantes (SILVA; QUINTÃO, 2015).

Desta forma, este trabalho teve como objetivo caracterizar os participantes de grupos de desafios nutricionais para perda de peso.

MATERIAL E MÉTODOS

A pesquisa foi realizada em ambiente virtual, por meio de um questionário *online*. Participaram do estudo indivíduos que já fizeram parte de algum grupo de desafios nutricionais relacionados à perda de peso, proposto por uma nutricionista

da cidade de Ubá-MG. Ao todo foram convidados participantes de 4 grupos de desafios de emagrecimento. A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário produzido na plataforma Google Formulários e contava com 24 perguntas sobre os participantes e suas percepções sobre os grupos de desafio e seus resultados. Os dados foram coletados entre janeiro e fevereiro de 2022.

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos Sylvio Miguel (parecer nº 5.174.693/2021), sendo os dados coletados após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelos participantes envolvidos no estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da pesquisa 21 indivíduos, com idade média de 28,4; $\pm$ 8,2 anos sendo que a maioria era do sexo feminino (85,7%; n=18), não tinham companheiros (71,4%; n=15) e faziam 4 ou mais refeições por dia (71,4%; n=15). Em média, os indivíduos entrevistados já participaram de mais ou menos $1,7 \pm 0,6$ grupos de desafios.

Segundo Anessi et al. (2016), a inclusão de métodos como sessões de nutrição em grupo focadas na generalização de habilidades de autorregulação de um suporte de exercício para um contexto alimentar controlado para o processo de perda de peso faz com que os indivíduos aprendam a lidar de forma efetiva com as dificuldades do dia a dia. Este motivo faz com que os grupos de desafios nutricionais, como os relatados nesta pesquisa, sejam atrativos para os indivíduos que

desejam diminuir o peso corporal. Os motivos relatados para ingressarem nos grupos foram emagrecimento (71,4%; n=15), melhora de hábitos e busca por motivação (19%; n=4) e saúde (23,8%; n=5). De acordo com os participantes, houve uma média de $80 \pm 26,1\%$ de cumprimento das metas estabelecidas.

Foram identificados três principais objetivos para os participantes ingressarem nos grupos de desafios sendo o principal, o emagrecimento (Figura 1).

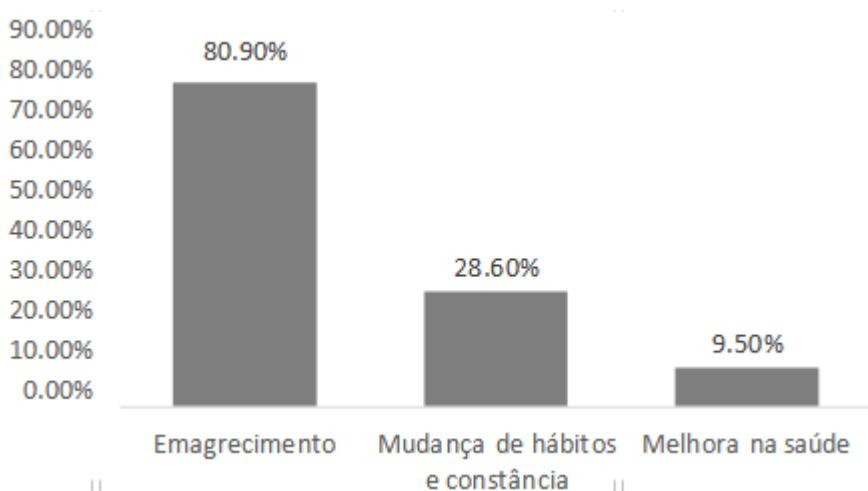


Figura 1 – Principais objetivos relatados pelos frequentadores de grupos de desafios nutricionais para ingresso nesses grupos. Ubá. 2022.

As dificuldades mais relatadas durante a participação nos grupos foram as restrições relacionadas a alimentação e a imposição de uma rotina alimentar (Figura 2). Apesar deste fato, todos os frequentadores (100%; n=21) consideraram os

grupos de desafios nutricionais importantes e 95,2% (n=20) apresentaram interesse em participar de mais grupos.

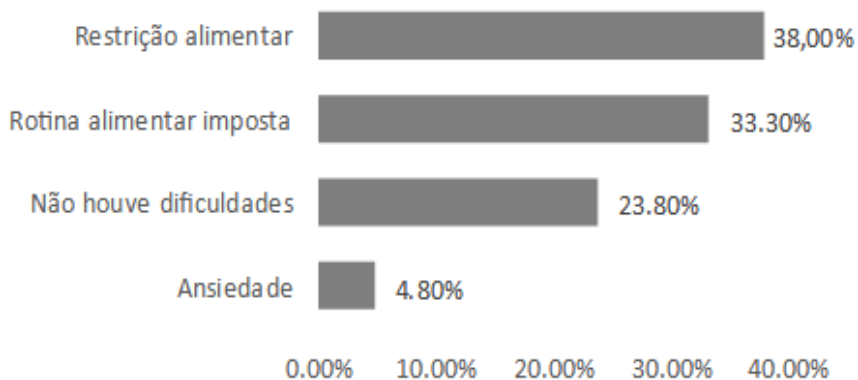


Figura 2 – Dificuldades relatadas pelos frequentadores dos grupos de desafios nutricionais durante a participação nesses grupos. Ubá. 2022.

Segundo Neufeld, Moreira e Xavier (2012), os frequentadores de grupos de desafios nutricionais apresentaram melhora na qualidade de vida assim como melhora na socialização, na autoestima, na perda de peso e na alimentação através da reeducação alimentar. No presente estudo, os frequentadores relataram melhora no humor (61,9%; n=13), aptidão física (81%; n=17), concentração (61,9%; n=13), do comportamento alimentar (47,6%; n=10), na escolha dos alimentos (71,4%/ n=15), nos exames bioquímicos (33,3%; n=7), frequência maior de atividade física (61,9%; n=13), e no quadro de alguma doença já diagnosticada (19%; n=4). Somente 14% (n=3) não sentiram melhora alguma.

CONCLUSÃO

Conforme foi demonstrado ao longo deste trabalho a característica dos frequentadores de grupos de desafios nutricionais para perda de peso é ampla. Mas em grande parte, é composto por indivíduos do sexo feminino, sem companheiros. Além disso, o principal motivo para busca-los foi o emagrecimento e as dificuldades foram restrição alimentar, rotina alimentar imposta e ansiedade. Após o término dos desafios, os participantes relataram melhoras importantes no comportamento e na saúde.

AGRADECIMENTOS

À Francielle Teixeira Santos pela contribuição e à Univiçosa pelo apoio a pesquisa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABESO – Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica, **Diretriz da Obesidade**, 2016. Disponível em: <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2019/12/Diretrizes-Download-Diretrizes-Brasileiras-de-Obesidade-2016.pdf> Acesso em: 02/04/2022.

ANESSI, J. J.; JOHNSON, P. H.; TENNANT, G. A.;

PORTER, K. J.; MCEWEN, K. L. Weight Loss and The

Prevention of Weight Regain: Evaluation of a Treatment Model of Exercise Self-Regulation Generalizing to Controlled Eating, v. 20, n. 3, p. 15-146, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26901268/> Acesso em: 01/04/2022.

LARANJEIRA, N.; DUARTE, F.; ALVES, A.P. Efeitos da intervenção alimentar em adultos com excesso de peso ou obesidade. **Acta Portuguesa de Nutrição**, n. 16 p. 26-29, 2019. Disponível em: http://actaportuguesadenutricao.pt/wp-content/uploads/2019/05/Acta_16_LOW.pdf Acesso em: 10/10/2021.

NEUFELD, C.B.; MOREIRA, C. A. M.; XAVIER, G. S. Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupos de Emagrecimento: O Relato de Uma Experiência. *Psico*, PUCRS, v. 43 n. 1 p. 98-99, 2012. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/11103> Acesso em: 12/10/2021.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Obesidade: Prevenindo e controlando a epidemia global. **Relatório de uma Consulta da Organização Mundial da Saúde**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2017. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/ter-peso-saudavel/obesidade-e-porta-de-entrada-para-outras-doencas> Acesso em: 11/10/2021.

SILVA, T. A. P; QUINTÃO, D. F. Estratégias de educação nutricional nos grupos do projeto “de bem com a balança” de 4 unidades básicas de saúde do município de Muriaé - MG. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 9, p.188- 198, 2015. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/download/392/361> Acesso em: 26/10/2021.