

PRÁTICA DE DIETAS DE EMAGRECIMENTO E COMPORTAMENTOS ALIMENTARES DE RISCO PARA TRANSTORNOS ALIMENTARES EM MULHERES ADULTAS

Congresso de Nutrição em Transtornos Alimentares, 1ª edição, de 23/08/2021 a 25/08/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-69-2

BOCCIA; Júlia Queiroz Reis Boccia¹, AUFIERI; Mariana Cerne Aufieri², HENRIQUE; Silvia Elise Rodrigues³, PATERNEZ; Ana Carolina Almada Colucci Paternez⁴

RESUMO

Os transtornos alimentares (TA) são um conjunto de doenças que afetam, principalmente, adolescentes e adultos jovens do sexo feminino. A prática de dietas restritivas pode representar o principal fator de risco para o desenvolvimento de TA, já que a maior parte de mulheres diagnosticadas já realizou esse tipo de dieta, a fim de perder peso, mesmo estando com o peso ideal ou sobrepeso. O objetivo deste estudo foi avaliar a prática de dietas de emagrecimento e a presença de comportamentos alimentares de risco para transtornos alimentares em mulheres adultas. Trata-se de um estudo transversal realizado com mulheres brasileiras de 18 a 40 anos, recrutadas por meio de redes sociais, que se voluntariaram a participar e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Foram aplicados, por meio da plataforma Google Forms, dois questionários para cada participante: questionário contendo variáveis sociodemográficas e sobre a prática de dietas da moda e de emagrecimento (adaptado pelas autoras) e o questionário Teste de Atitudes Alimentares (EAT-26). Para o EAT-26, considerou-se o ponto de corte maior que 21 pontos para “presença de comportamento alimentar de risco”. O Índice de Massa Corporal (IMC) de cada participante foi calculado utilizando o peso e a altura auto referidos, a fim de classificar seu estado nutricional. Participaram da pesquisa 112 mulheres com idade média de 23,5 anos (DP=4,66). A maioria (61,6%) apresentou-se eutrófica segundo IMC e dessas, 18,8% se viam acima do peso e 8,9%, magras. Por outro lado, 4 mulheres com IMC de baixo peso se consideravam dentro dos padrões de beleza. Em relação à satisfação com o peso atual, 71,4% estava insatisfeita. A prática de dietas com intuito de emagrecimento esteve sempre presente na rotina da minoria das participantes (8%), e nunca foi praticada por 24,1%. Já 41,1% afirmaram que “às vezes” estão realizando alguma dieta para emagrecer, sendo as mais praticadas pelas participantes: low-carb, jejum intermitente, dietas de revistas, sites ou blogs, dieta da sopa e dieta cetogênica. Segundo o EAT-26, 42 mulheres (37,5%) apresentaram predisposição aos transtornos alimentares e a pontuação média entre todas as participantes foi de 19 pontos. Independente do estado nutricional, com exceção da obesidade grau III, as mulheres apresentaram predisposição aos transtornos alimentares. As afirmações do EAT-26 que tiveram uma maior média de pontos foram: “fico apavorada com a ideia de estar engordando”, “penso em queimar calorias a mais quando me exercito” e “preocupo-me com o desejo de ser mais magra”. Em conclusão, o estudo demonstrou que, apesar da alta

¹ Nutricionista pela Universidade Presbiteriana Mackenzie, julia.boccia98@gmail.com

² Nutricionista pela Universidade Presbiteriana Mackenzie, marianaaufieri@gmail.com

³ Nutricionista pela Universidade Presbiteriana Mackenzie, silviaelise@hotmail.com

⁴ Nutricionista e Doutora em Saúde Pública pela Universidade de São Paulo – Docente do Curso de Nutrição da Universidade Presbiteriana Mackenzie, ana.colucci@mackenzie.br

prevalência de insatisfação corporal na amostra estudada, a maioria das mulheres não apresentou predisposição a transtornos alimentares, segundo o EAT-26, o que demonstra ser um resultado positivo para essa população. A investigação da predisposição a transtornos alimentares em mulheres é importante, a fim de trazer subsídios para ações de prevenção nesta população.

PALAVRAS-CHAVE: Dietas, Emagrecimento, EAT-26, Transtornos alimentares

¹ Nutricionista pela Universidade Presbiteriana Mackenzie, julia.boccia98@gmail.com

² Nutricionista pela Universidade Presbiteriana Mackenzie, marianaaufieri@gmail.com

³ Nutricionista pela Universidade Presbiteriana Mackenzie, Silviaelise@hotmail.com

⁴ Nutricionista e Doutora em Saúde Pública pela Universidade de São Paulo - Docente do Curso de Nutrição da Universidade Presbiteriana Mackenzie, ana.colucci@mackenzie.br