



## DIETAS DA MODA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA ATIVIDADE EDUCATIVA EM NUTRIÇÃO NO PROGRAMA ACADEMIA DA CIDADE

CAVALCANTE, Brenda Menezes dos Santos<sup>1</sup>;  
COSTA, Laís Santos<sup>2</sup>.

### RESUMO

Devido ao cenário crescente de indivíduos com sobrepeso e obesidade, em 2014 a Política Nacional de Promoção da Saúde que se baseia no conceito ampliado de saúde e apresenta um conjunto de estratégias destinadas a promover saúde foi reformulada, com a inserção de programas voltados ao combate do sedentarismo, tabagismo e má alimentação, dentre eles o Programa Academia da Cidade (PAC), o qual tem como objetivo promover práticas corporais e atividade física, alimentação saudável, educação em saúde, entre outros. Como tentativa de emagrecimento rápido alguns indivíduos têm recorrido a dietas altamente restritivas e desprovidas de orientação, conceitos inadequados acabam aumentando a procura e a publicação de dietas nutricionalmente desequilibradas as quais podem desempenhar papéis extremamente prejudiciais à homeostase do organismo. Objetivo: Diante disso, o objetivo deste trabalho foi relatar a experiência de uma atividade educativa em nutrição sobre dietas da moda com usuários do PAC em Aracaju/SE realizada no ano de 2017. Métodos: Inicialmente foi realizada uma dinâmica, na qual uma música tocava e os participantes precisavam passar o balão que seguravam para o participante ao seu lado, quando a música parava o participante que portava o balão em suas mãos deveria estourá-lo e falar o nome da dieta que se encontrava no papel, ao final houve a explicação sobre os malefícios das dietas da moda incluídas na dinâmica, bem como, a importância do profissional nutricionista e a entrega de materiais educativos. Resultados: Os participantes relataram que a dinâmica permitiu o esclarecimento de dúvidas e que sentiram-se motivados a corrigir desvios alimentares influenciados pela mídia, revistas ou indivíduos desprovidos de capacitação. O público frequentador do PAC é fortemente atingido por doenças crônicas não transmissíveis, portanto, é essencial o acompanhamento pelo nutricionista aliado à prática de atividade física para uma perda de peso saudável e melhora dos sintomas de tais doenças. Apesar do grande número de pessoas com excesso de peso o público que frequentou o PAC durante a atividade educativa em sua maioria não aderiu às dietas da moda, já as pessoas que aderiram, citaram principalmente a dieta do shake, da proteína e da sopa. Estimativas: Diante do exposto, evidencia-se que a atividade educativa permitiu uma experiência positiva e o esclarecimento de diversas dúvidas quanto às dietas envolvidas e referidas. Ressalta-se ainda o papel fundamental desempenhado pelos nutricionistas e educadores físicos no tocante ao PAC.

<sup>1</sup>Nutricionista; E-mail: brendamenezesn nutricionista@hotmail.com; Contato: (79) 9 9937-4213.

<sup>2</sup>Nutricionista do programa de residência multiprofissional em saúde do adulto e do idoso do HU/UFS; Pós-graduada em nutrição e exercício na prevenção e tratamento de doenças; E-mail: laiscosta15@gmail.com; Contato: (79) 9 9670-0087.