

Nutrição

AVALIAÇÃO DO COMER INTUITIVO ANTES, DURANTE E APÓS A GESTAÇÃO EM MULHERES RESIDENTES EM LAVRAS, MINAS GERAIS, BRASIL

Débora Maria Bastos Silva - 9º módulo de Nutrição; UFLA; iniciação científica voluntária

Letícia Vitória Cunha Silva - 9º módulo de Nutrição; UFLA; iniciação científica voluntária

Taynara Suelen de Paula - 9º módulo de Nutrição; UFLA; iniciação científica voluntária

Gabrielly Cássia de Paula Botelho - Coorientadora DNU, UFLA.

Lílian Gonçalves Teixeira - Orientadora DNU, UFLA. - Orientador(a)

Resumo

O comer intuitivo (CI) é uma abordagem baseada em reconhecimento dos sinais de fome e saciedade do corpo e está associado com marcadores de melhoria da saúde física e mental na população geral. A alimentação adequada deve ocorrer na gestação e ser fortalecida no período pós-parto, pois uma nutrição desequilibrada pode trazer efeitos negativos para o organismo da mulher e da criança. Este estudo teve como objetivo investigar o CI em mulheres antes, durante e após a gestação e sua correlação com o IMC pós-gestacional. O estudo é de natureza longitudinal e integra um projeto prospectivo em andamento nomeado como Avaliação do Estado Nutricional, Comportamento e Práticas Alimentares nas fases da Gestação, Amamentação e introdução alimentar, na cidade de Lavras – MG com participantes recrutadas nas consultas de pré-natal nas Estratégias de Saúde da Família e consultórios ginecológicos particulares do município. O presente estudo utilizou dados da primeira e da segunda fase do projeto, que foram coletados, respectivamente, entre julho de 2019 a janeiro de 2020 das mulheres gestantes e em março de 2020 a fevereiro de 2021 quando as mesmas já estavam com 3-4 meses após o parto. Foi realizado cálculo amostral, planejamento estratificado proporcional entre as participantes e a coleta foi por conveniência. O CI foi avaliado por meio do Intuitive Eating Scale-2, autoaplicado. Foram recrutadas 109 mulheres que responderam ao questionário nas duas fases do projeto. A média da pontuação global do CI durante a gestação ($3,43 \pm 0,50b$) e no pós-parto ($3,41 \pm 0,49b$) foram maiores em relação a antes da gestação ($3,34 \pm 0,54a$). Houve correlação negativa significativa entre o CI durante a gestação ($-0,231$) e no pós-parto ($-0,213$) e o IMC do pós-parto. Houve melhora CI na fase gestacional quando comparados ao período pré-gestacional e isso se manteve na fase do pós-parto. Além disso, comer de forma intuitiva está associado ao melhor estado nutricional depois da gestação.

Palavras-Chave: Alimentação intuitiva, Gestante, Índice de massa corporal.

Instituição de Fomento: FAPEMIG, CAPES, CNPq

Link do pitch: <https://www.youtube.com/watch?v=vFupMyFxl8>