



EFEITO DA MODIFICAÇÃO DE ESTILO DE VIDA NA QUALIDADE DA DIETA EM INDIVÍDUOS COM SÍNDROME METABÓLICA (SM)

Raquel Crespo Fitz, Ana Maria Pandolfo Feoli 1(orientador)

¹*Faculdade de Enfermagem, Nutrição e Fisioterapia, PUCRS,*

Resumo

Introdução: A Síndrome Metabólica (SM) é um transtorno complexo representado por um conjunto de fatores de risco cardiovascular relacionados à deposição central de gordura e à resistência à insulina. Para conter o desenvolvimento da doença é necessária a adoção de um plano alimentar saudável em conjunto com exercícios físicos. Para a avaliação da qualidade da dieta utiliza-se a ferramenta Índice de Alimentação Saudável (IAS). **Objetivo:** Analisar a qualidade da dieta em indivíduos com Síndrome Metabólica durante um processo de modificação de estilo de vida. **Metodologia:** A amostra constituiu-se de voluntários classificados para SM através do NCEP-ATP III revisado. Os voluntários foram randomizados em três grupos: Intervenção Individual onde os voluntários foram acompanhados semanalmente por uma equipe que incluía nutrição, enfermagem, fisioterapia e psicologia, aliado a atividade física três vezes por semana, durante três meses. A Intervenção em Grupo era constituída de um acompanhamento semanal com orientações em grupo, objetivando a educação para a saúde e SM, seguida de uma intervenção conjunta de psicologia, enfermagem, nutrição e fisioterapia, em um período de três meses. A Intervenção Padrão incluía uma única orientação realizada pela enfermagem sobre hábitos alimentares saudáveis e a prática de exercícios físicos. Para coleta de dados sobre a alimentação de cada indivíduo foi utilizado o Recordatório de 24 horas, preenchido em conjunto com a equipe de nutrição durante a consulta e também o Recordatório de Dois Dias, no qual os voluntários deveriam levar preenchido na data da consulta. Os recordatórios foram coletados no início da pesquisa e após três meses. Os inquéritos alimentares foram calculados utilizando-se a Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos a partir do software de nutrição Nutriquant. O IAS contempla 10 componentes que medem o grau de adequação do consumo dos

principais grupos de alimentos da pirâmide alimentar brasileira. De acordo com o escore final obtido, é feita a avaliação da dieta em dieta inadequada, dieta com necessidade de modificação e dieta adequada. Resultados: Foram analisados 31 voluntários, sendo 19 mulheres, com média de idade de 47 anos. Os inquéritos alimentares estão sendo analisados para posterior cálculo da qualidade da dieta. Conclusão: Este estudo foi proposto para avaliar a qualidade da dieta em pessoas com SM, visto que a dieta pode influenciar diretamente no desenvolvimento e tratamento da doença.

Palavras-chave: Síndrome Metabólica; Índice de Alimentação Saudável; Risco Cardiovascular.