

Nutrição

Avaliação do comer intuitivo nos períodos pré-gestacional e gestacional

Isabela Pereira - 9º período de Nutrição, UFLA, iniciação científica voluntária.

Açucena Cardoso Vilas Boas - Coorientador DNU, UFLA.

Thayná Letícia de Almeida Sousa -

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

Resumo

As recomendações para ganho de peso durante a gestação são baseadas no Índice de Massa Corporal - IMC pré-gestacional, sendo que ganho de peso gestacional insuficiente ou excessivo está relacionado com fatores de risco maternos e neonatais, uma vez que a alimentação pode auxiliar no estado nutricional adequado para as gestantes. Na pré-gestação e na gestação é possível identificar comportamentos alimentares disfuncionais que têm sido relacionados ao inadequado ganho de peso gestacional e alimentação inadequada durante a gravidez. O comer intuitivo ou intuitive eating é uma abordagem baseada em evidências científicas, que se sustenta em quatro pilares: permissão incondicional para comer; comer para atender necessidades fisiológicas e não emocionais; apoiar-se nos sinais internos de fome e saciedade; e congruência da escolha corpo-comida. Tendo em vista a carência de estudos nessa linha, principalmente para a população brasileira, o presente estudo tem como objetivo investigar alteração do comer intuitivo e suas subescalas durante a gestação e associações com o estado nutricional pré-gestacional. Este estudo possui método transversal, sendo parte de um projeto prospectivo em andamento denominado CAGESLACT - Estado Nutricional, Comportamento e Práticas Alimentares nas fases de gestação, lactação e introdução alimentar. Para a coleta de dados, foi utilizado um questionário com dados socioeconômicos, clínicos e obstétricos nas 183 gestantes recrutadas do município de Lavras, Minas Gerais. Dados antropométricos foram autorrelatados e o comer intuitivo foi avaliado por meio do questionário "Intuitive Eating Scale-2", autoaplicado. A média do comer intuitivo em pontuação global durante a gestação ($3,42 \pm 0,51$) foi maior do que o comer intuitivo antes da gestação ($3,36 \pm 0,54$). Houve correlação negativa significativa entre o comer intuitivo antes ($-0,222$; $p = 0,003$) e durante a gestação ($-0,209$; $p = 0,005$) com o estado nutricional pré-gestacional. Conclui-se com este estudo que existe alteração do comer intuitivo na fase gestacional, visto que as mulheres apresentaram uma alimentação mais intuitiva durante a gestação. Ademais, comer de forma intuitiva está associado ao melhor estado nutricional antes da gestação. A abordagem pautada nas percepções dos sinais internos deve ser considerada durante a gestação com o propósito de oferecer um ganho de peso adequado e saudável, refletindo na melhoria da saúde materno-infantil.

Palavras-Chave: Alimentação intuitiva, Índice de Massa Corporal, Comportamento alimentar.

Link do pitch: <https://youtu.be/c-sTXLZGq50>