

Objetivo

Avaliar as mudanças no consumo alimentar após aplicação das ações de um Programa de EAN realizado com adolescentes.

Métodos

Estudo de intervenção não controlada desenvolvido com 54 adolescentes, de baixo nível sócio econômico, matriculados em uma ONG na cidade de São Paulo. O Programa de EAN foi aplicado em 6 meses, envolvendo encontros com nutricionista e ações e estratégias de comunicação e relacionamento ao longo período para sustentação do programa e fortalecimento de vínculo com os alunos. Foi avaliado o perfil nutricional através da antropometria e aplicado um questionário específico para avaliar o conhecimento sobre nutrição e as práticas alimentares relacionadas aos temas trabalhados nas ações educacionais. O consumo alimentar foi avaliado pelo R24h e a qualidade da dieta pelo Índice de Qualidade da Dieta associado ao Guia Alimentar Digital (IQD-GAD), estabelecidos por Caivano & Domene (2013). Considerou-se melhora no padrão alimentar o aumento de no mínimo 5 pontos no IQD-GAD do momento pré para o momento pós. Para a avaliação da eficácia da intervenção, utilizou-se as variáveis mensuradas acima nos momentos pré e pós.

Resultados

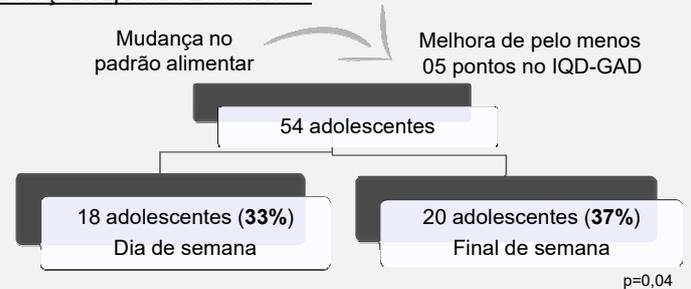
Tabela 1. Características antropométricas dos alunos participantes do programa, pré e pós-intervenção. São Paulo, 2015.

Classificação do IMC*	Pré Intervenção		Pós Intervenção	
	n	%	n	%
Magreza	0	0,0	1	1,9
Eutrofia	41	75,9	40	74,1
Sobrepeso	3	5,6	6	11,1
Obesidade	10	18,5	7	13,0
Total	54	100,0	54	100,0

*IMC = Índice de Massa Corporal

p = 0,00 de acordo com teste qui-quadrado (χ^2) de Pearson.

Mudança no padrão alimentar:



Classificação da dieta: % de alunos com dieta de baixa qualidade apresentou diminuição de 16,6% durante a semana e 11,1% no final de semana, migrando todos estes para o grupo com dieta classificada como de qualidade intermediária.

Tabela 2. Descrição das porções ingeridas, por componente alimentar, de segunda à sexta feira, pré e pós intervenção. São Paulo, 2015.

Componentes	Faixa de referência (porção)	Pré Intervenção	Pós Intervenção	p**
		Mediana (mín - máx)	Mediana (mín - máx)	
<i>Componentes de Moderação</i>				
Açúcares e doces	0 a 1	6,67 (0,00 - 28,59)	6,90 (0,00 - 27,88)	0,47
Cereais e pães refinados	0 a 1	5,44 (0,00 - 21,03)	6,26 (0,00 - 21,65)	0,11
Carne bovina e suína	0 a 1	2,54 (0,00 - 11,02)	2,34 (0,00 - 11,86)	0,23
Gordura de origem animal	0 a 1	0,00 (0,00 - 9,44)	0,00 (0,00 - 7,57)	0,84
<i>Componentes de Adequação</i>				
Aves, pescados e ovos	0 a 2	0,81 (0,00 - 8,61)	0,47 (0,00 - 8,61)	0,84
Cereais e pães integrais*	4 a 6	0,00 (0,00 - 2,76)	0,00 (0,00 - 5,88)	0,40
Frutas	3 a 5	0,00 (0,00 - 3,95)	2,00 (0,00 - 4,28)	0,05
Hortaliças	4 a 5	1,08 (0,00 - 6,75)	3,23 (0,00 - 22,78)	0,00
Leguminosas	2 a 3	0,93 (0,00 - 7,66)	2,55 (0,00 - 5,10)	0,00
Leites e derivados	1,5 a 2,5	0,55 (0,00 - 7,45)	1,91 (0,00 - 19,90)	0,00
Oleaginosas	0,5 a 1,5	0,00 (0,00 - 4,04)	0,00 (0,00 - 7,78)	0,65
Óleos vegetais	2 a 3	2,02 (0,00 - 11,61)	2,20 (0,00 - 13,49)	0,07

*Cereais e pães integrais, tubérculos e raízes

** Teste utilizado para análise das porções pré x pós intervenção: Wilcoxon para variáveis não paramétricas e teste t de Student para variáveis paramétricas.

Tabela 3. Descrição das porções ingeridas, por componente alimentar, no final de semana, pré e pós intervenção. São Paulo, 2015.

Componentes	Faixa de referência (porção)	Pré Intervenção	Pós Intervenção	p**
		Mediana (mín - máx)	Mediana (mín - máx)	
<i>Componentes de Moderação</i>				
Açúcares e doces	0 a 1	3,52 (0,00 - 29,12)	3,29 (0,00 - 28,88)	0,97
Cereais e pães refinados	0 a 1	4,45 (1,49 - 15,04)	5,18 (1,17 - 15,27)	0,15
Carne bovina e suína	0 a 1	1,84 (0,00 - 9,75)	1,60 (0,00 - 14,75)	0,26
Gordura de origem animal	0 a 1	0,00 (0,00 - 4,36)	0,00 (0,00 - 7,50)	0,96
<i>Componentes de Adequação</i>				
Aves, pescados e ovos	0 a 2	0,00 (0,00 - 9,42)	0,62 (0,00 - 12,84)	0,02
Cereais e pães integrais*	4 a 6	0,00 (0,00 - 2,17)	0,00 (0,00 - 11,06)	0,13
Frutas	3 a 5	0,54 (0,00 - 3,80)	1,50 (0,00 - 5,44)	0,03
Hortaliças	4 a 5	0,59 (0,04 - 6,92)	2,05 (0,00 - 16,62)	0,05
Leguminosas	2 a 3	1,28 (0,00 - 6,38)	2,56 (0,00 - 7,76)	0,00
Leites e derivados	1,5 a 2,5	0,16 (0,00 - 3,94)	1,50 (0,00 - 8,46)	0,00
Oleaginosas	0,5 a 1,5	0,00 (0,00 - 0,00)	0,00 (0,00 - 6,80)	0,31
Óleos vegetais	2 a 3	2,25 (0,46 - 10,77)	1,72 (0,20 - 24,67)	0,90

*Cereais e pães integrais, tubérculos e raízes

** Teste utilizado para análise das porções pré x pós intervenção: Wilcoxon para variáveis não paramétricas e teste t de Student para variáveis paramétricas.

Conclusão

A estratégia de EAN mostrou-se efetiva, tornando-se um método viável, de baixo custo e aplicável para a prevenção de doenças e melhoria da qualidade de vida e saúde. A prática dessa aprendizagem pode incentivar a diminuição das DCNTs, o que gera redução de gastos em Saúde Pública e uma melhoria no estado nutricional da população.