



Anais dos Trabalhos Científicos 2023



1º CONGRESSO DE **NUTRIÇÃO
FUNCIONAL E ESPORTIVA**

Avanços e desafios na saúde

Realização

 **FAMINAS**

A532 Congresso de Nutrição Funcional e Esportiva: avanços e desafios na saúde (1.:2023)
Anais dos trabalhos científicos 2023 do 1º Congresso de Nutrição Funcional e Esportiva: avanços e desafios na saúde. / Vanessa Patrocínio de Oliveira, Natan Gomes de Oliveira, Adriana Márcia Silveira, Cristiane de Oliveira Lopes, Rafael Teixeira de Mattos. Belo Horizonte: FAMINAS, 2023.
20p.

1. Nutrição funcional. 2. Nutrição esportiva. 3. Anais. I. Oliveira, Vanessa Patrocínio de. II. Oliveira, Natan Gomes de. III. Silveira, Adriana Márcia. IV. Lopes, Cristiane de Oliveira. V. Mattos, Rafael Teixeira de. VI. Título.

CDD: 612.31

Ficha catalográfica elaborada na Biblioteca Central

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou utilizada por nenhuma forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer sistema de armazenamento e recuperação, exceto por citações breves as quais devem ser atribuídas a publicação correspondente dos autores.

Lei 9610 de 19 de fevereiro de 1998.

FAMINAS

Bel. Esp. Luciano Ferreira Varella – Diretor Geral

Bel. Ma. Luísa Ribeiro Varella – Diretora Executiva

Bel. Esp. Eduardo Goulart Gomes - Diretor de Administração e Finanças

Prof. Dr. Pedro Henrique Menezes Ferreira - Diretor de Ensino

Profa. Ma. Marcia Medeiros Mota - Coordenadora Acadêmica

Coordenadora do curso de Nutrição

Prof.^a Ma. Vanessa Patrocínio de Oliveira

Edição e Formatação

Cristina de Souza Maia- Bibliotecária

Prof. Dr Marcio Leandro Ribeiro de Souza

Profa. Ma. Vanessa Patrocínio de Oliveira

Aprovação

Prof. Dr. Alexandre Horacio Couto Bittencourt

Comissão científica e organização

Esp. Natan Gomes de Oliveira

Profa. Dra. Adriana Márcia Silveira

Profa. Dra. Cristiane de Oliveira Lopes

Prof. Dr. Rafael Teixeira de Mattos

SUMÁRIO:

A MÚSICA COMO FORMA DE PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ESTÍMULO DA MEMÓRIA PARA IDOSOS.....	5
ASSOCIAÇÃO ENTRE SINTOMAS INDICATIVOS DE DISBIOSE INTESTINAL E O CONSUMO ALIMENTAR EM ACADÊMICOS DO CURSO DE NUTRIÇÃO.....	7
AVALIAÇÃO DO NÍVEL ATIVIDADE FÍSICA DOS PACIENTES ATENDIDOS NA CLÍNICA ESCOLA DA FAMINAS-BH.....	9
COMPORTAMENTO DE RISCO PARA TRANSTORNO ALIMENTAR E PREOCUPAÇÃO COM O CORPO EM UNIVERSITÁRIOS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR.....	11
PREVALÊNCIA DE SINTOMAS COMUNS E CARACTERÍSTICAS ALIMENTARES EM MULHERES NA SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL.....	13
PREVALÊNCIA E SEVERIDADE DE SINTOMAS EM MULHERES NA MENOPAUSA.....	15
PREVENÇÃO DA PERDA DE MEMÓRIA DOS IDOSOS POR MEIO DA PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO FUNCIONAL.....	17
QUALIDADE DO SONO EM PRATICANTES DE CROSSFIT®.....	19

**A MÚSICA COMO FORMA DE PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E
ESTÍMULO DA MEMÓRIA PARA IDOSOS**

Maria Eduarda Gomes dos **REIS**¹ (mariaeduarda17002@gmail.com), Giovanna Mendes de **ALMEIDA**¹, Joyce Danielle Andrade **NUNES**¹, Maria Isabel Gomes de **AZEVEDO**¹, Natany da **SILVA**¹, Vanessa Patrocínio de **OLIVEIRA**²

1. Curso de Nutrição ; 2. Professora orientadora
Faculdade de Minas FAMINAS-BH –31.744-007 – Belo Horizonte – M G

Palavras-chave: Alimentação, envelhecimento, idoso, memória

INTRODUÇÃO: A mudança da alimentação na terceira idade, devido a restrições alimentares oriundas a alteração funcional do trato gastro digestório, ou a presença de morbidades comuns aos idosos como as condições crônicas não transmissíveis como o diabetes e hipertensão, trazem ao idoso o sentimento de angústia, isolamento e frustração, pois rompem com padrões culturais do indivíduo [1]. **OBJETIVOS:** Nesse contexto, o presente trabalho foi desenvolvido com o objetivo trazer de forma leve e descontraída, ferramentas para melhoria dos hábitos saudáveis dos idosos, utilizando a memória afetiva e sensorial. **MATERIAL E MÉTODOS:** Foram desenvolvidas dinâmicas com idosos da ILPI Plena Idade Casa de Repouso em Belo Horizonte - MG com o objetivo de incentivar uma alimentação saudável e adequada. As atividades iniciavam com um bate-papo sobre a importância da alimentação adequada ao longo e nesse momento da vida. Questionou-se quais eram os alimentos preferidos dos idosos e conversou-se sobre os impactos desses alimentos sobre a saúde e qualidade de vida. As conversas foram permeadas pelo estímulo da música. Ao se recordar das fases da vida desses idosos e dos alimentos que gostavam, músicas eram tocadas e cantadas por todos, fazendo desse momento educativo um momento de lazer e entretenimento. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Observou-se que grande parte dos idosos presentes na atividade relatavam preferência por doces e alimentos com maior teor de sódio. O uso da música como estratégia de ações educativas se destaca, pois proporciona efeitos significativos nas esferas psicoemocionais, físicas e sociais. No que se refere a saúde cerebral o uso da música interfere de forma direta na recuperação da memória o que torna essa terapia relevante como modelo estratégico de prevenção, reabilitação e intervenção na vida dos idosos [2]. **CONCLUSÕES:** Apesar dos desafios enfrentados, como o déficit auditivo, cognitivo e demência, foi possível melhorar a

interação e o aproveitamento na atividade de educação nutricional por meio da música e a valorização da memória e afetividade. É importante ressaltar que abordagens diferenciadas, como a proposita do presente trabalho, podem estimular o consumo de uma alimentação saudável e modificar o plano alimentar de forma positiva.

AGRADECIMENTOS: Ao Sr. Moisés e seu violão que nos acompanhou durante a atividade.

BIBLIOGRAFIA: [1] PRINCE, M., KNAPP, M., GUERCHET, M., MCCRONE, P., PRINA, M., COMAS-HERRERA, M., WITTENBERG, A., ADELAJA, R., HU, B., KING, B., REHILL, D., & SALIMKUMAR, D. **Dementia UK:** Update. Alzheimer's Society. 2014 <http://www.alzheimers.org.uk/dementiauk>. [2] GOMES, L., & AMARAL, J. B. DO. Os Efeitos Da Utilização Da Música Para Os Idosos: Revisão Sistemática. **Revista Enfermagem Contemporânea**, 2012. 1(1). <https://doi.org/10.17267/2317-3378rec.v1i1.46>

Área: Nutrição Clínica

ASSOCIAÇÃO ENTRE SINTOMAS INDICATIVOS DE DISBIOSE INTESTINAL E O CONSUMO ALIMENTAR EM ACADÊMICOS DO CURSO DE NUTRIÇÃO

Sue Ellen Aparecida **GAIPO** (sueellengaipo@yahoo.com.br)¹, Jussara de Cássia **MENEZES**¹, Bárbara Ferreira de **ALMEIDA**¹, Mariah Meireles **COSTA**¹, Márcio Leandro Ribeiro de **SOUZA**²

1-Curso Nutrição; 2-Professor Orientador

Faculdade de Minas FAMINAS–BH, cep 31.744-007, Belo Horizonte–MG

Palavras chaves: Consumo Alimentar, Ingestão Dietética; Universitários; Disbiose Intestinal; Sintomas.

INTRODUÇÃO: A baixa ingestão de alimentos saudáveis está presente no padrão alimentar dos universitários, caracterizada pelo excesso de industrializados, gorduras saturadas, sódio, açúcar e baixo consumo de água [1], e essa alimentação inadequada pode desencadear alterações gastrointestinais [2]. **OBJETIVO:** O objetivo deste estudo foi relacionar o consumo alimentar e a hidratação com os sinais e sintomas indicativos de disbiose intestinal em alunos do curso de nutrição em uma instituição de ensino superior em Belo Horizonte (MG). **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo transversal e descritivo com acadêmicos de nutrição de uma instituição de ensino superior. Foram aferidos peso, altura, circunferência da cintura, além de dados de saúde e alimentação. O nível de atividade física foi avaliado pelo *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). O consumo alimentar de 3 dias não consecutivos foi realizado através de recordatórios 24 horas. Sinais e sintomas indicativos de disbiose foram avaliados através dos sintomas de trato gastrointestinal presentes no Questionário de Rastreamento Metabólico. O tipo de fezes foi avaliado através da Escala de Bristol. Este trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética (CAEE:53665521.9.0000.5105). **RESULTADOS:** Foram incluídos 48 alunos, com idades entre 18 e 48 anos (81,3% mulheres). Homens apresentaram um consumo médio de água maior que as mulheres (P=0,004). Sobre o funcionamento intestinal, 22,9%

disseram ter constipação e 2,1% relataram diarreias, sem diferenças entre homens e mulheres ($P=0,651$). No Rastreamento Metabólico para os sintomas indicativos de disbiose, o somatório mediano foi 3 (0–21), sendo maior entre mulheres ($P=0,040$). A média de ingestão de fibras foi de $21,3 \pm 8,7$ gramas por dia, sem diferenças entre homens e mulheres ($P=0,947$). Na análise de correlação, houve associação positiva entre o somatório nos sintomas de disbiose com a quantidade de lipídios ingeridas ($r=0,312$, $P=0,031$) e com a quantidade de lipídios por quilograma de peso corporal ($r=0,306$, $P=0,035$). Não houve correlação da severidade e frequência dos sintomas de disbiose com idade, peso, IMC, ingestão de água e com o consumo de energia, carboidratos e proteínas. **CONCLUSÃO:** Esta pesquisa demonstrou uma boa prevalência de sintomas sugestivos de disbiose em estudantes de nutrição e associação entre consumo de lipídios com a severidade desses sintomas, principalmente entre as mulheres.

AGRADECIMENTOS: à FAMINAS, pela realização do trabalho.

BIBLIOGRAFIA: [1] MARCONATO, Mara S.F.; SILVA, Giuliane M.M.; FRASSON, Thais Z. Hábito alimentar de universitários iniciantes e concluintes do curso de nutrição de uma Universidade do interior Paulista. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v.10, n.58, p.180-188, 2016. [2] NEUHANNIG, Camila et al. Intestinal dysbiosis: Correlation with current chronic diseases and nutritional intervention. **Research, Society and Development**, v. 8, n. 6, p. e25861054, 2019.

Área: Nutrição Clínica

**AVALIAÇÃO DO NÍVEL ATIVIDADE FÍSICA DOS PACIENTES ATENDIDOS NA
CLÍNICA ESCOLA DA FAMINAS-BH**

Camilla Rodrigues **BRANDÃO**¹, Lorenzo Lins dos **SANTOS**¹, Otávio Henrique Lima **PASSOS**¹, Vanessa Patrocínio de **OLIVEIRA**²

1. Curso de Nutrição; 2. Professora orientadora

Faculdade de Minas FAMINAS-BH – 31.744-007 – Belo Horizonte – MG

Palavras-chave: Obesidade, Atividade Física, Tratamento, Perda de Peso.

INTRODUÇÃO: A prática regular de atividade física tem sido amplamente associada à perda de peso e redução da gordura corporal [1]. **OBJETIVOS:** Nesse contexto, a presente pesquisa teve como escopo identificar o nível de atividade física e seus reflexos na antropometria dos pacientes atendidos pela clínica escola da FAMINAS-BH. **METODOLOGIA:** O estudo foi realizado pela análise de 37 prontuários dos pacientes atendidos pela clínica escola da FAMINAS-BH entre os anos 2020 e 2022. Foram coletados os dados: idade, gênero, prática de exercícios físicos, tipo de atividade praticada e frequência, altura, peso inicial e o peso final, valor da dobra cutânea tricípital (PCT) inicial e final. A partir dos dados de peso e altura foram obtidos os valores de IMC e a classificação do estado nutricional. Os dados foram organizados em frequência relativa e analisados por teste estatístico de análise de médias Teste T, sendo atribuído 95% de confiança e um valor de $< 0,05$. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Os resultados mostraram que a maioria dos pacientes atendidos na clínica eram do sexo feminino (67,5%) e não praticavam atividade física (56,8%). A maioria daqueles que praticavam atividade física a faziam de quatro vezes na semana (31,25%) e musculação (56,25%). Apesar de não ser identificada diferença estatística entre os grupos com e sem atividade física ($p=0,054$) observou-se que o grupo com atividade física apresentou 37,5% de indivíduos com sobrepeso e 18,7% com obesidade, enquanto o grupo sem atividade física apresentou 23,8% classificados como sobrepeso e 52,3% obesidade. No que se refere a PCT, observou-se uma média de $24,1(\pm 12)$ mm entre os indivíduos que não praticavam atividade física e de $21,4(\pm 7,8)$ mm entre os que praticavam atividade física, ($p=0,52$). Houve uma variação de peso de $-0,7$ kg entre os praticantes de atividade física, enquanto para os não praticantes a variação foi de $-1,7$ kg, ($p=0,30$). **DISCUSSÃO:** Apesar da análise estatística não evidenciar diferença nos parâmetros avaliados, é consenso que a prática regular de atividade física levam a redução

da gordura corporal, aumento da taxa metabólica basal, melhora do perfil lipídico do sangue e da sensibilidade à insulina [2]. **CONCLUSÃO:** Os indivíduos praticantes de atividade física apresentaram melhor perfil nutricional e menores valores de PCT que aqueles não praticantes, mostrando que a prática de atividade física pode levar a melhoraria da composição corporal e ajuste a estado nutricional saudável.

BIBLIOGRAFIA: [1] WILLIAMS, Paul T. Health effects resulting from exercise versus those from body fat loss. **Med Sci Sports Exerc**, v. 33, n. S6, p. S611- S621, 2001. [2] LACIO, M.; VIEIRA, J.G.; TRYBULSKI, R.; CAMPOS, Y.; SANTANA, D.; FILHO, J.E.; NOVAES, J.; VIANNA, J.; WILK, M. Effects of Resistance Training Performed with Different Loads in Untrained and Trained Male Adult Individuals on Maximal Strength and Muscle Hypertrophy: A Systematic Review. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, v. 18, n. 21, p. 11237, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph182111237>. Acesso em: 18 abr. 2023.

Área: Nutrição Esportiva

**COMPORTAMENTO DE RISCO PARA TRANSTORNO ALIMENTAR E PREOCUPAÇÃO
COM O CORPO EM UNIVERSITÁRIOS DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR**

Aluana Maria **VIEIRA** (aluanamvieira04@gmail.com)¹, Bruna Eduarda Silva **ROCHA**¹,
Márcio Leandro Ribeiro de **SOUZA**²

1. Curso de Nutrição; 2. Professor Orientador
Faculdade de Minas FAMINAS-BH, cep 31.744-077, Belo Horizonte – MG

Palavras-chave: Transtornos Alimentares; Compulsão Alimentar; Acadêmicos;
Universitários; Nutrição.

INTRODUÇÃO: Transtornos alimentares (TA) são caracterizados por inadequações no consumo e/ou no comportamento alimentar e têm se destacado nos últimos anos em outras populações além da obesidade, como por exemplo os universitários [1,2]. **OBJETIVO:** A presente pesquisa teve como objetivo avaliar a insatisfação da imagem corporal e atitudes de risco para TA em universitários de uma instituição de ensino superior em Belo Horizonte – MG através de um questionário online. **METODOLOGIA:** A pesquisa avaliou dados socioeconômicos, antropométricos e de saúde. A insatisfação com a imagem corporal foi avaliada através do questionário “*Body Shape Questionnaire*” (BSQ-8C) e as atitudes para risco de TA foram avaliadas através do questionário “*Eating Attitudes Test*” (EAT-26) [3,4]. **RESULTADOS:** Foram incluídos 407 universitários, sendo 82,6% mulheres. A idade média foi $24,3 \pm 6,4$ anos, sem diferenças entre homens e mulheres ($P=0,944$). Na amostra, 40,3% foram classificados com excesso de peso ($IMC > 25 \text{ kg/m}^2$). Na alimentação, 25,6% disseram ter uma alimentação ruim. No BSQ-8C, 159 universitários (39,1%) apresentaram preocupação severa com o corpo, especialmente entre as mulheres quando comparadas com os homens (44,6% e 12,7%, respectivamente, $P<0,001$). No EAT-26, 35,6% dos universitários apresentavam comportamento alimentar de risco para TA. Na análise de correlação, o comportamento de risco para transtorno alimentar, caracterizado pelo escore mais alto no EAT-26, apresentou correlação positiva com peso ($r=0,156$, $P=0,002$) e IMC ($r=0,255$, $P <0001$). Além disso, houve correlação positiva entre a severidade na preocupação com o corpo com atitudes de risco para TA. **CONCLUSÃO:** A presente pesquisa demonstrou uma prevalência alta de insatisfação com a imagem corporal e de atitudes de risco para TA em universitários, especialmente entre as mulheres.

AGRADECIMENTOS: À FAMINAS, pela realização do trabalho.

BIBLIOGRAFIA: [1] GOMES, Sócrates B. et al. Evolução histórica dos conceitos e critérios diagnósticos da bulimia nervosa e do transtorno da compulsão alimentar: uma revisão de literatura. **Diálogos Interdisciplinares em Psiquiatria e Saúde Mental**, v.1, n.1, p.60-69, 2021; [2] GABRIEL, Bruna A. et al. Prevalência do transtorno da compulsão alimentar periódica em universitários da área da saúde. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v.16, n.96, p.12-26, 2022; [3] FREITAS, Sílvia; GORENSTEIN, Clarice; APPOLINARIO, José C. Instrumentos para a avaliação dos transtornos alimentares. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v.24, n.Suppl.3, p.34-38, 2002; [4] WELCH, Elisabeth; LAGERSTROM, Marcus; GHADERI, Ata. Body shape questionnaire: psychometric properties of the short version (BSQ-8C) and norms from the general Swedish population. **Body Image**, v.9, n.4, p.547-550, 2012.

Área: Nutrição Clínica

**PREVALÊNCIA DE SINTOMAS COMUNS E CARACTERÍSTICAS ALIMENTARES EM
MULHERES NA SÍNDROME PRÉ-MENSTRUAL**

Izabella Brant de **AQUINO** (izabrant32@gmail.com)¹, Elizabeth Inácia da **SILVA**¹,
Márcio Leandro Ribeiro de **SOUZA**²

1-Curso Nutrição; 2-Professor Orientador

Faculdade de Minas FAMINAS–BH, cep 31.744-007, Belo Horizonte–MG

Palavras-chave: Alimentação; Ciclo menstrual; Síndrome pré-menstrual; Nutrição.

INTRODUÇÃO: A síndrome pré-menstrual (SPM), popularmente conhecida como TPM (tensão pré-menstrual), acomete mulheres na fase reprodutiva e os sintomas podem afetar o estado físico, psicológico, emocional e social dessas mulheres [1]. Por não existir nenhum tratamento específico para a SPM, os profissionais da saúde, incluindo os nutricionistas, buscam amenizar os sintomas e os estudos demonstram que a alimentação pode contribuir nesse aspecto [2]. **OBJETIVO:** Essa pesquisa teve como objetivo verificar a prevalência de sintomas da SPM e características alimentares de mulheres nessa fase do ciclo menstrual. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma pesquisa transversal, realizada por meio de um questionário online com mulheres adultas em idade fértil. Foi utilizada a versão validada em português do “*The Premenstrual Syndrome Screening Tool*” (PSST), que envolve uma análise dos sintomas na SPM em uma escala com graus variados de severidade [3,4]. **RESULTADOS:** Foram incluídas 534 mulheres adultas com idade média de $30,6 \pm 8,5$ anos e IMC médio de $25,4 \pm 5,4$ kg/m². Na análise do PSST, 23,6% foram classificadas como indicativo de transtorno disfórico pré-menstrual, 38,8% com SPM moderada e severa e 37,6% como SPM leve ou ausente. Mais de 60% das mulheres apresentaram sintomas moderados e severos para sintomas físicos, raiva, irritabilidade, ansiedade e tensão. Dentre as voluntárias, 75,7% relataram sentir mais fome durante a SPM, 70,4% sentem cólicas, 72,5% sentem dor de cabeça e 71,5% sentem que o peso aumenta nesse período. Na alimentação observou-se uma preferência maior por alimentos ricos em açúcar e gordura, como chocolates, doces, bolos, frituras, hambúrguer, pizza e sorvetes durante a SPM e um menor consumo de frutas, verduras e oleaginosas. **CONCLUSÃO:** Essa pesquisa demonstrou uma alta prevalência de mulheres com as formas mais severas de SPM e hábitos alimentares não-saudáveis que normalmente podem estar associados a esses sintomas observados.

AGRADECIMENTOS: Ao nosso orientador e às voluntárias da pesquisa, pelo apoio ao trabalho.

BIBLIOGRAFIA: [1] GELESKI, Andressa C. et al. Sintomas envolvidos, consumo alimentar e estado nutricional de universitárias durante o período menstrual. **Revista de Atenção à Saúde**, v.16, n.56, p.5-11, 2018. [2] GUEDES, Thainá S.; SILVA, Valeria L.A.; FERREIRA, José C.S. A influência do comportamento alimentar e a utilização dos compostos bioativos na síndrome pré-menstrual. **Brazilian Journal of Development**, v.7, n.11, p.103060-103081, 2021. [3] STEINER, M.; MACDOUGALL, M.; BROWN, E. The premenstrual symptoms screening tool (PSST) for clinicians. **Archives of Women's Mental Health**, v.6., p.203-209, 2003. [4] CAMARA, Rachel A. et al. Validation of the Brazilian portuguese version of the Premenstrual Symptoms Screening Tool (PSST) and association of PSST scores with health-related quality of life. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v.39, n.2, p.140-146, 2017.

Área: Nutrição Clínica

PREVALÊNCIA E SEVERIDADE DE SINTOMAS EM MULHERES NA MENOPAUSA

Adrielle de Souza **SANTOS** (adrielledesouzasantos1997@gmail.com)¹,
Amanda Brito **MOREIRA**¹, Márcio Leandro Ribeiro de **SOUZA**²

1-Curso Nutrição; 2-Professor Orientador
Faculdade de Minas FAMINAS–BH, cep 31.744-007, Belo Horizonte–MG

Palavras-chave: Menopausa; Sintomas gerais; Climatério; Qualidade de vida;
Nutrição.

INTRODUÇÃO: Sintomas associados à menopausa estão presentes na vida de milhares de mulheres após os 40 anos de idade, devido ao hipoestrogenismo no climatério, finalizando assim sua fase reprodutiva [1]. Esses sintomas podem apresentar diferentes graus de intensidade entre as mulheres e afetar a sua qualidade de vida [2]. O Ministério da Saúde estabeleceu o período entre 40 e 65 anos de idade como limites de faixa etária para o climatério, segmentado em: pré-menopausa, perimenopausa e pós-menopausa [3]. **OBJETIVO:** Identificar a prevalência e severidade dos principais sintomas nas diferentes fases do climatério. **METODOLOGIA:** Foram selecionadas mulheres com idades entre 40 e 65 anos, que responderam a um questionário *on-line* com dados sociodemográficos, de saúde, alimentação, antropometria e características menstruais e de menopausa. Para avaliar os sintomas da menopausa e sua intensidade foi aplicado o questionário internacional validado *Menopause Rating Scale* (MRS) [4]. **RESULTADOS:** Foram incluídas 283 mulheres (36,8% na *pré-menopausa*, 24% na *perimenopausa* e 39,2% na *pós-menopausa*). Na categorização do IMC, excesso de peso foi mais prevalente na perimenopausa do que na pré-menopausa ($P=0,012$). Sintomas como diminuição da libido, secura vaginal, incontinência urinária, dores musculares e articulares, alterações lipídicas e ondas de calor, calorões, foram mais prevalentes em valores absolutos nas mulheres pós-menopausa. As mulheres no período de perimenopausa apresentaram maior prevalência, em valores absolutos, de estresse, irritabilidade, dor de cabeça, problemas na pele, falta de concentração/memória, distúrbios do sono e fadiga, falta de energia. De acordo com o MRS, não houve diferença no domínio psicossocial ($P=0,265$) e os sintomas somato-vegetativos e urogenitais são mais intensos nas mulheres na perimenopausa e pós-menopausa quando comparadas com as mulheres na pré-menopausa ($P<0,001$). O escore global do questionário também demonstra essa intensidade menor no grupo pré-

menopausa ($P=0,001$). **CONCLUSÃO:** Este estudo demonstrou uma prevalência e severidade maior de sintomas em mulheres na perimenopausa e pós-menopausa, o que pode prejudicar a qualidade de vida dessas mulheres nessa fase da vida.

AGRADECIMENTOS: À FAMINAS e ao nosso orientador, pelo apoio ao trabalho.

BIBLIOGRAFIA: [1] FILHO, Jeffrey L.F. et al. Epidemiologia da menopausa e dos sintomas climatéricos em mulheres de uma região metropolitana no sudeste do Brasil: inquérito populacional domiciliar. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v.37, n.4, p.152-158, 2015. [2] SCHNEIDER, Hermann P.G.; BIRKHAUSER, Martin H. Quality of life in climacteric women. **Climacteric**, v.20, n.3, p.187-194, 2017. [3] BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Manual de Atenção à Mulher no Climatério / Menopausa** [Internet]. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2008. [4] HEINEMANN, Lothar A.J.; POTTHOFF, Peter; SCHNEIDER, Hermann P.G. International Versions of the Menopause Rating Scale (MRS). **Health Qual Life Outcomes**, v.1, p.28, 2003.

Área: Nutrição Clínica

**PREVENÇÃO DA PERDA DE MÉMÓRIA DOS IDOSOS POR MEIO DA PROMOÇÃO
DA ALIMENTAÇÃO FUNCIONAL**

Sabrina Silva Costa **CORREIA**¹, Isabelle Barbosa de **OLIVEIRA**¹, Denise de Sá **SILVA**¹, Thalita Gomes **MOTTA**¹, Júlia Salomão **CARVALHO**¹, Vanessa Patrocínio de **OLIVEIRA**²

1. Curso de Nutrição ; 2. Professora orientadora

Faculdade de Minas FAMINAS-BH –31.744-007 – Belo Horizonte – MG

Palavras-chave: Idoso, Alimentação, Polifenóis, Flavonóides, Antioxidantes Obesidade.

INTRODUÇÃO: A demência, vai além de uma perda de memória, relatada na terceira idade, mas trata-se de um grupo de múltiplos déficits cognitivos que interferem diretamente nas atividades sociais e ocupacionais [1]. Componentes alimentares antioxidantes estão diretamente associados a prevenção e declínio da demência [2]. **OBJETIVO:** Nesse contexto, presente trabalho teve como objetivo promover a inclusão de alimentos com potencial de prevenção da demência na alimentação de pessoas idosas. **METODOLOGIA:** Foi desenvolvida cartilha de promoção da introdução de alimentos fonte de polifenóis e vitaminas antioxidantes ao hábito alimentar dos idosos. Na cartilha os alimentos que possuem potencial bioativo como preventivos na perda de memória recente foram apresentados, bem como suas formas de preparo. O material foi distribuído aos transeuntes da Praça Floriano Peixoto, situada na região centro-sul de Belo Horizonte. Os idosos eram abordados pelos pesquisadores e aqueles que se mostravam receptivos eram convidados a conversar sobre o assunto. Por se tratar de uma atividade de promoção da alimentação saudável, não foram coletados dados de identificação dos participantes, apenas o índice de satisfação com a ação, de maneira qualitativa. Para promover a adesão ao novo alimento, foi oferecido aos participantes um cookie feito de banana e sementes, conteúdo alto teor de bioativos. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Os idosos abordados se mostraram interessados no assunto e receptivos a adoção de práticas alimentares para a promoção da saúde. Esse resultado pode ter sido influenciado pelo fato de serem abordados durante a prática de atividades físicas. Fato que demonstra a preocupação deste com a adoção de hábitos que promovam a saúde e qualidade de vida. A alimentação ao longo da vida desse idoso é um dos pilares mais importantes para a garantia do envelhecimento saudável, o que está relacionado com a preservação e retardo dessas funções precocemente. Compostos polifenóis, flavonoides e antioxidantes têm sido bastante estudados devido aos seus benefícios para a saúde, principalmente a nível cerebral [3]. **CONCLUSÃO:** Visto a

importância da alimentação atrelado às alterações fisiológicas, principalmente na terceira idade, é fundamental à promoção de hábitos alimentares duradouros e conscientes, a fim de mitigar essas alterações precocemente.

AGRADECIMENTOS: À FAMINAS BH, pelo apoio concedido.

BIBLIOGRAFIA: [1] NOVELLI MMPC Adaptação transcultural da escala de qualidade de vida na doença de Alzheimer [dissertação]. São Paulo: Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo; 2003. [2] Canevelli M, Lucchini F, Quarata F, Bruno G, Cesari M. Nutrition and Dementia: Evidence for Preventive Approaches? **Nutrients**. 2016; 8(3):144. <https://doi.org/10.3390/nu8030144> [3] RAJARAM S, JONES J, LEE GJ. Plant-Based Dietary Patterns, Plant Foods, and Age-Related Cognitive Decline. **Adv Nutr**. 2019 Nov 1;10(Suppl_4):S422-S436. doi: 10.1093/advances/nmz081. PMID: 31728502; PMCID: PMC6855948.

Área: Alimentos funcionais

Fernanda de Araújo **MARTINS** (fefe.araujo1609@gmail.com)¹, Gabriela Duarte **SIMÕES**¹,
Márcio Leandro Ribeiro de **SOUZA**²

1. Curso Nutrição; 2. Professor Orientador

Faculdade de Minas FAMINAS BH, cep 31.744-007, Belo Horizonte – MG

Palavras-chaves: Sono; Qualidade do sono; CrossFit; Performance.

INTRODUÇÃO: O CrossFit® é uma modalidade que propõe uma variação dos exercícios, em um menor tempo de atividade, sendo os exercícios de alta intensidade e grande volume de repetições [1]. O exercício físico cria um ambiente de estresse, e o sono apresenta um papel importante na recuperação desse atleta, além de melhorar diretamente cognição, humor, tempo de reação e decisões [2]. Da mesma, privação e restrição de sono podem impactar a performance esportiva [3]. **OBJETIVO:** Baseado nessa relação entre sono e performance, o presente estudo pretende avaliar a qualidade do sono e a sonolência diurna excessiva em adultos praticantes de CrossFit® e verificar possíveis associações com a saúde intestinal. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo transversal e observacional realizado com homens e mulheres com idade a partir dos 18 anos, e que fizessem a prática regular de CrossFit® há pelo menos 3 meses. A pesquisa foi realizada através de um questionário online, abordando questões demográficas, socioeconômicas, histórico de doenças, características da alimentação e questões sobre a prática de exercício e de CrossFit®. Para saúde intestinal foi usado os Critérios do Consenso ROMA IV e a Escala de Bristol. Os questionários internacionais *The Pittsburgh International Sleep Quality Index* (PSQI-BR) e a Escala de Sonolência de *Epworth* foram usados para avaliar a qualidade do sono. **RESULTADOS:** Foram incluídas 1090 pessoas (73,3% mulheres) com idade média de $31,2 \pm 7,5$ anos, sem diferenças entre homens e mulheres ($P=0,111$). Na alimentação, 54,8% seguem alguma dieta atualmente, destes 91,5% foi prescrita por nutricionista. Pensando no diagnóstico de constipação, 36,9% foram classificados como constipados, principalmente as mulheres quando comparadas aos homens ($P<0,001$). Na escala de sonolência, 22,4% dos voluntários apresentaram uma sonolência diurna excessiva, observado principalmente entre as mulheres ($P=0,013$). Na análise do PSQI-BR, 47,4% foram classificados como qualidade ruim do sono (maus dormidores). O escore global do PSQI-BR foi de $5,81 \pm 2,85$, sem diferenças entre homens e mulheres ($P=0,360$). Houve

correlação positiva entre o escore global do PSQI-BR com o diagnóstico de constipação e com a sonolência diurna excessiva, e correlação negativa com o tipo de fezes na escala de Bristol. **CONCLUSÃO:** O presente estudo demonstrou uma qualidade do sono ruim em praticantes de CrossFit®, especialmente nas mulheres, o que pode comprometer sua performance nos treinamentos.

AGRADECIMENTOS: Ao nosso orientador, pelo apoio e confiança nesse estudo.

REFERENCIAS: [1] CLAUDINO, João G. et al. CrossFit overview: systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine Open*, v.4, n.1, p.11, 2018. [2] WALSH, Neil P. et al. Sleep and the athlete: narrative review and 2021 expert consensus recommendations. *British Journal of Sports Medicine*, v.55, n.7, p.356-368, 2021. [3] CHAREST, Jonathan; GRANDNER, Michael A. Sleep and Athletic Performance: Impacts on Physical Performance, Mental Performance, Injury Risk and Recovery, and Mental Health: An Update. *Sleep Med Clinics*, v.17, n.2, p.263-282, 2022.

Área: Nutrição Esportiva