



## **DIETAS DA MODA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA ATIVIDADE EDUCATIVA EM NUTRIÇÃO COM IDOSOS DO PROGRAMA ACADEMIA DA CIDADE**

CAVALCANTE, BRENDA MENEZES DOS SANTOS 1; COSTA, LAÍS SANTOS 2

### **RESUMO :**

Introdução: Devido à crescente de indivíduos com excesso de peso<sup>[1]</sup>, em 2014 a Política Nacional de Promoção da Saúde<sup>[2]</sup> inseriu programas voltados ao combate do sedentarismo e má alimentação, dentre eles o Programa Academia da Cidade, cujo objetivo é promover atividade física, alimentação saudável, entre outros. Associado ao excesso de peso, os idosos são frequentemente atingidos por doenças crônicas não transmissíveis<sup>[1]</sup> e como tentativa de controlar os sintomas desencadeados por tais doenças alguns indivíduos, em sua maioria mulheres, recorrem a dietas altamente restritivas e desprovidas de orientações de profissionais habilitados. Conceitos inadequados acabam aumentando a procura e a publicação de dietas nutricionalmente desequilibradas as quais podem desempenhar papéis extremamente prejudiciais à homeostase do organismo<sup>[3]</sup>. Diante disso, o objetivo deste trabalho foi relatar a experiência de uma atividade educativa em nutrição sobre dietas da moda com idosos usuários do Programa Academia da Cidade em Aracaju/SE realizada no ano de 2017. Métodos: Inicialmente foi realizada uma dinâmica, na qual uma música tocava e os participantes precisavam passar o balão que seguravam para o participante ao seu lado, quando a música parava o participante que portava o balão em suas mãos deveria estourá-lo e falar a dieta que se encontrava no papel, se já havia feito e se percebeu algum resultado, ao final houve a explicação dos malefícios das dietas da moda incluídas na dinâmica, bem como, a importância do nutricionista e a entrega de materiais educativos. Resultados: Os participantes relataram que a dinâmica permitiu o esclarecimento de dúvidas e que sentiram-se motivados a corrigir desvios alimentares influenciados pela mídia, revistas ou indivíduos desprovidos de capacitação. Apesar do grande número de pessoas atingidas por algum tipo de doença crônica não transmissível, sendo a hipertensão arterial sistêmica relatada por mais da metade dos indivíduos, o público que frequentou o Programa Academia da Cidade durante a atividade educativa em sua maioria não aderiu às dietas da moda, já as pessoas que aderiram, citaram principalmente a dieta do shake, da proteína e da sopa. Conclusão: Evidencia-se que a atividade educativa permitiu uma experiência positiva e o esclarecimento de diversas dúvidas quanto às dietas envolvidas e referidas. Ressalta-se ainda o papel fundamental desempenhado pelos nutricionistas no tocante ao Programa Academia da Cidade.

### **Referências:**

1. BRASIL. Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico – VIGITEL. Relatório público, 2016.
2. Ministério da Saúde. Portaria Nº 2.446/GM de 11 de Novembro de 2014. Redefine a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS). Brasília, DF, 2014. Disponível em: <[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2014/prt2446\\_11\\_11\\_2014.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2014/prt2446_11_11_2014.html)>. Acesso em: 09 de jun. de 2020.
3. LIMA, Karla VG; BION, Francisca M; LIMA, Cybelle R; NASCIMENTO, Elizabeth; ALBUQUERQUE, Carolina G; CHAGAS, Maria HC. Valor nutricional de dietas veiculadas em revistas não científicas. **RBPS**, Fortaleza, v. 23, n. 4, p. 349-357, Out./Dez. 2010.

**PALAVRAS-CHAVE:** Dietas da moda; Nutrição; Programa Academia da Cidade;