

# BARREIRAS AO CUMPRIMENTO DE UM PLANO ALIMENTAR: O QUE MUDOU

---

Gonçalves S<sup>I</sup>, Poínhos R<sup>I</sup>, Correia F<sup>II,III</sup>, Pinhão S<sup>I,III</sup>

## INTRODUÇÃO

O tratamento da obesidade encontra-se associado a um enorme insucesso, sendo fundamental compreender as razões que tornam difícil a adesão à terapêutica para desenvolver medidas que possam mudar essa tendência.

<sup>I</sup> Faculdade de Ciências de Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.

## OBJETIVOS

Avaliar a dificuldade no cumprimento de um plano alimentar e respetivo grau; identificar as barreiras que impedem o cumprimento; distinguir o “padrão” de doentes que mais dificuldades poderão ter.

<sup>II</sup> Centro Hospitalar São João, EPE, Porto.

## POPULAÇÃO E MÉTODOS

Avaliaram-se 113 mulheres com sobrecarga ponderal/obesidade, seguidas em consultas de nutrição. Recolheram-se dados sociodemográficos e antropométricos, questionou-se sobre a existência de dificuldade no cumprimento do plano e o respetivo grau e solicitou-se a identificação das barreiras selecionadas numa lista de 34 afirmações.

## RESULTADOS

A amostra tem uma idade média de 40 anos e em média tem obesidade de Grau I. A maioria das doentes afirma sentir dificuldades, sendo os graus 2 e 3 os mais comuns. As barreiras mais escolhidas revelam que fatores psicológicos, seguidos das propriedades sensoriais serão os principais obstáculos e as menos indicadas relacionam-se com falta de informação. Entre quem escolhe ou não uma barreira, verificamos que as mulheres menos escolarizadas e mais velhas indicam mais afirmações relativas às propriedades sensoriais e as com um maior IMC e que desejam perder mais peso escolhem mais frequentemente fatores psicológicos.

## DISCUSSÃO

O suporte social, o estado emocional, a motivação e as propriedades sensoriais dos alimentos podem constituir barreiras ao cumprimento de um plano alimentar, parecendo importante tê-las em conta no estabelecimento da terapêutica, para que se consiga atingir o sucesso no tratamento da obesidade.