

## RESUMO DE DISSERTAÇÃO

Conhecer o comportamento alimentar e o estado nutricional de uma população é fundamental para elaborar estratégias capazes de prevenir e auxiliar no tratamento de doenças. Este trabalho objetivou avaliar o impacto de um programa de educação alimentar e nutricional no consumo alimentar e estado nutricional de famílias de agricultores rurais de quatro comunidades de Alegre, ES. Realizou-se análise qualitativa e quantitativa do consumo alimentar por meio da média de três registros alimentares aplicados em um dia de final de semana e dois dias de semana intercalados. Avaliou-se peso e altura, calculou-se índice de massa corporal (IMC) por idade para crianças e adolescentes e IMC para adultos e idosos; aferiu-se circunferência da cintura e pressão arterial; coletaram-se amostras de sangue para análise de hemograma completo, glicose em jejum, proteínas totais, ferro sérico, ferritina, proteína C reativa (PCR) e perfil lipídico plasmático, antes e após a aplicação de um programa de educação alimentar e nutricional, por 8 meses e consistiu de 7 intervenções em cada uma das comunidades. Considerou-se o levantamento diagnóstico do consumo alimentar, estado nutricional, faixa etária, nível socioeconômico e cultural das famílias em todas as intervenções. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Federal do Espírito Santo (nº 997.573). Aplicou-se o Teste Kolmogorov-Smirnov para verificar a normalidade dos dados. Comparou-se dados paramétricos antes e após a intervenção utilizando o Teste t pareado, enquanto para dados não paramétricos aplicou-se o Teste de Wilcoxon. Realizaram-se as análises com o auxílio do programa SPSS versão 19.0 ( $p \leq 0,05$ ). Na etapa de caracterização, participaram 168 indivíduos de ambos os sexos, com idade entre 1 e 94 anos. A pontuação média do Índice de Qualidade da Dieta Revisado (IQD-R) foi de 49,43, indicando dieta inadequada, evidenciada pela ingestão deficiente em frutas, verduras, leite e derivados, com prevalência de consumo de cereais refinados, leguminosas, gordura e açúcar de adição. A análise quantitativa do consumo evidenciou excessiva ingestão calórica, lipídica, de todos os ácidos graxos, açúcar livre, sódio e consumo insuficiente de proteína, fibras, cálcio, vitamina C e retinol. Constatou-se excesso de peso (42,1%), pressão arterial alterada (20,0%), risco cardiovascular associado à medida de circunferência da cintura (40,0%) e à PCR elevada (40,0%), anemia ferropriva (9,1%), hipoglicemia de jejum (63,0%), alteração de colesterol plasmático (38,2%), triacilglicerol (35,4%), lipoproteína de baixa densidade (17,6%) e lipoproteína de alta densidade (48,3%). Participaram da intervenção nutricional 81 indivíduos de ambos os sexos, com idade entre 3 e 75 anos. Após a intervenção, observou-se pontuação de 58,72 no IQD-R, classificada como dieta que precisa de modificação, mostrando progresso na qualidade da dieta dos participantes, com melhoria nas pontuações de “vegetais totais”, “leite e derivados”, “óleos”,

“sódio” e “gord\_aa”. A avaliação quantitativa do consumo alimentar revelou redução da ingestão calórica, lipídica, de todos os ácidos graxos, açúcar livre e sódio, associados a diminuição do IMC, percentual de gordura corporal, circunferência da cintura, colesterol plasmático e triacilglicerol, mostrando que o programa de educação alimentar e nutricional gerou impacto positivo nos hábitos alimentares e na saúde dos participantes.