

Imagens podem influenciar os hábitos alimentares, mostra pesquisa da USP



Usando imagens de impacto e técnica de memorização, pesquisadoras do Curso de Nutrição da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (FMRP) da USP conseguiram, em apenas 60 dias, **mudar alimentação de 100%** das mulheres que participaram do estudo. Além disso, criaram um novo instrumento capaz de veicular mensagens para orientação alimentar e nutricional.

Estudos sobre métodos de educação em saúde mostram que o uso de imagens, associadas à informação escrita ou verbal, pode favorecer **processos cognitivos**, como atenção, memória e adesão às informações. Assim, a nutricionista Flávia Gonçalves Micali decidiu testar o efeito dessa técnica em um grupo com 33 mulheres; 18 magras e 15 obesas, todas classificadas segundo o Índice de Massa Corpórea (IMC).

A pesquisadora elaborou 20 imagens, ilustrando os seguintes temas: Vida doce, cuidando do açúcar; Comer bem fazendo as melhores escolhas; Comida gostosa e com pouca gordura e Cuido de mim com comida saudável. Essas imagens, antes de sua pesquisa, passaram por validação técnica de cinco nutricionistas do Hospital das Clínicas da FMRP que as utilizaram em oficinas de orientação nutricional.

A composição dessas imagens foi baseada ainda em estudos fundamentados sobre consumo alimentar e que indicam "uma baixa participação de frutas, verduras e legumes na alimentação diária da população e o aumento do consumo de produtos processados com alto teor de açúcar, sal e gordura".

O objetivo dessas imagens segundo a nutricionista foi de **impactar e transmitir informações direcionadas**, enfatizando "aspectos negativos e positivos de princípios nutricionais". Elas "trazem representações da quantidade de açúcar contida em determinado alimento; o peso adquirido com o consumo de doces e bebidas; comparação entre açúcar e placas de gordura".

Para que suas imagens conseguissem transmitir o impacto visual necessário, a pesquisadora utilizou vários recursos. Representando alimentos, consumo e dietas com base em tabelas de referência nutricional oficiais, ela fez a produção das imagens com pacotes de açúcar de um quilograma, de banha e bolinhas de gel amarelas. Após, submeteu as mulheres à visualização dessas imagens. Essas mulheres também foram pesadas.

QUESTIONÁRIO

Depois de 30 dias, foi aplicado questionário, avaliando a **memorização** dos conteúdos e, finalmente, realizou uma nova pesagem das participantes. Os resultados mostraram que as mulheres com peso ideal mudaram seus hábitos alimentares, mas sem alteração de peso. Já as obesas apresentaram melhor memorização das informações apresentadas. Para a professora Rosa Wanda Diez Garcia, orientadora da pesquisa, esse fato revela que "o tipo de foto do instrumento influenciou na memorização das

mensagens".

Outra análise, realizada 60 dias após o contato com as imagens, aponta que todas as mulheres participantes do estudo mudaram seus hábitos alimentares. Quanto ao peso, não houve mudanças significativas. "No entanto, observou-se que, no intervalo de tempo inicial, 60% das mulheres obesas e 44,4% das magras perderam peso. Na segunda avaliação, 44,4% das mulheres obesas e 25% das magras mantiveram a perda de peso", salienta a pesquisadora.

Esses resultados, segundo a professora, mostraram que foi criado um novo "instrumento imagético", que é eficaz na veiculação de mensagens para **orientação alimentar e nutricional**. Além do impacto visual, as imagens criadas são diferentes das utilizadas em outras técnicas desse tipo, pois, segundo Micali, elas possuem a presença humana, expressando diferentes emoções frente aos alimentos.

Para a nutricionista, a maioria da população consome alimentos industrializados e deixam as frutas, verduras e legumes de lado. "Com isso, os profissionais da saúde precisam buscar novas estratégias e ferramentas de abordagem para orientação dessas pessoas".

A pesquisadora prevê que, com o sucesso obtido no estudo, a viabilização da aplicação desse método na saúde pública aumentou. Ela adianta que em breve as imagens estarão disponíveis na internet; "o que permitirá a sua utilização por outros nutricionistas", conclui.

O trabalho Construir e avaliar um instrumento imagético para orientação alimentar foi apresentado como dissertação de mestrado de Flávia Gonçalves Micali, orientada pela professora Rosa Wanda Diez Garcia, do Departamento de Clínica Médica, à Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (FMRP) da USP, no segundo semestre de 2013.

Fonte: Agência USP de Notícias