



Noemi de Paula (noemidepaulaoliveira@gmail.com)

Pietra Rocha (pietra.rf7@gmail.com)

Ana Carolina Colucci (ana.colucci@mackenzie.br)

## INTRODUÇÃO

O café da manhã exerce uma função fundamental no organismo humano, por ser uma das principais refeições do dia. No entanto, percebe-se entre os brasileiros uma diminuição do consumo do café da manhã, a primeira refeição do dia. Há diversas hipóteses para essa mudança de hábito e acredita-se muito que o ritmo de vida acelerado da contemporaneidade seja um dos principais deles.

Há grande relação entre o excesso de peso e o consumo da primeira refeição do dia. Quando uma pessoa não realiza o café da manhã, pode chegar à próxima refeição do dia sentindo uma fome exacerbada, resultando em estímulo para comer em excesso, aumentando assim a quantidade das porções e da quantidade calórica ingerida durante o dia, favorecendo o ganho de peso. Frente ao exposto, este estudo pretende avaliar o consumo do café da manhã em adultos com excesso de peso, e identificar os fatores relacionados a este consumo.

## OBJETIVO GERAL

Avaliar o consumo do café da manhã em adultos com excesso de peso, e identificar os fatores relacionados a este consumo.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Avaliar a frequência e horário do consumo de café da manhã.

Avaliar qualitativa e quantitativamente o café da manhã consumido.

Identificar o estado nutricional dos participantes.

## METODOLOGIA

### DELINAMENTO DO ESTUDO

Trata-se de um estudo de delineamento transversal.

### LOCAL DO ESTUDO

O local do estudo será no município de São Paulo.

### PERÍODO DO ESTUDO

O estudo será realizado de março a novembro do ano de 2023.

## METODOLOGIA

### AMOSTRA ESTUDADA

A amostra estudada será composta por indivíduos adultos com excesso de peso (sobrepeso e obesidade) de ambos os sexos, com idade entre 18 anos e 59 anos. Serão incluídos na amostra indivíduos com Índice de Massa Corporal (IMC) acima de 25kg/m<sup>2</sup>.

### COLETA DE DADOS

Será aplicado um questionário presencial, com questões de múltipla escolha e dissertativas, com o objetivo de avaliar o consumo de café da manhã e a frequência desse consumo, estilo de vida e hábitos alimentares, com variáveis sociodemográficas. Serão coletados dados de peso e altura referidos e calculado o Índice de Massa Corporal (IMC), dividindo-se o peso (em kg) pelo quadrado da altura (em metros). O resultado revela se o peso está em sobrepeso ou obesidade, sendo classificados em sobrepeso aqueles em que o resultado do IMC for entre 25 a 29,9 kg/m<sup>2</sup> e em obesidade aqueles em que o resultado do IMC for maior ou igual a 30 kg/m<sup>2</sup>.

## CRONOGRAMA

Atividades	Meses								
	Abril	Maio	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	
Revisão de literatura	X								
Encaminhamento do projeto ao CEP		X							
Coleta de dados			X	X					
Tabulação e análise de dados					X	X			
Elaboração dos resultados e discussão							X	X	

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília. Ministério da Saúde., 2014.

SIMÕES, A. M.; MACHADO, C. O.; HOFELMANN, D. A. Associação do consumo regular de café da manhã e comportamentos relacionados à saúde em adolescentes. Ciência e Saúde Coletiva, v.26, n. 6, p.2243-2251, 2021.