

## AValiação DO HÁBITO INTESTINAL E DO PESO CORPORAL APÓS O CONSUMO DA BIOMASSA DE BANANA VERDE EM INDIVÍDUOS COM EXCESSO DE PESO

Letícia de Oliveira Paes<sup>1</sup>; Leonardo Fernandes dos Santos<sup>2</sup>; Isabela Alves Nunes<sup>3</sup>; Maria Grossi Machado<sup>4</sup>; Maria Angélica Martins Lourenço<sup>5</sup>; Nara Aline Costa<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Universidade do Sagrado Coração – Graduação de Nutrição da Universidade do Sagrado Coração. E-mail: [leticiaoliveira.paes@gmail.com](mailto:leticiaoliveira.paes@gmail.com); <sup>2</sup>Universidade do Sagrado Coração – Graduação de Nutrição da Universidade do Sagrado Coração. E-mail: [leo.fer@hotmail.com](mailto:leo.fer@hotmail.com); <sup>3</sup>Universidade do Sagrado Coração – Graduação de Nutrição da Universidade do Sagrado Coração. E-mail: [isabelaalvesn@gmail.com](mailto:isabelaalvesn@gmail.com); <sup>4</sup>Universidade do Sagrado Coração – Docente curso Nutrição da Universidade do Sagrado Coração. E-mail: [mariagrossimachado@gmail.com](mailto:mariagrossimachado@gmail.com); <sup>5</sup>Universidade do Sagrado Coração – Docente curso Nutrição da Universidade do Sagrado Coração. E-mail: [angelyca.loucenca@gmail.com](mailto:angelyca.loucenca@gmail.com); <sup>6</sup>Universidade do Sagrado Coração – Docente curso Nutrição da Universidade do Sagrado Coração. E-mail: [nac\\_nutri@hotmail.com](mailto:nac_nutri@hotmail.com).

Tipo de pesquisa: Iniciação Científica Voluntária

Agência de fomento: Não há

Área do conhecimento: Saúde – Nutrição

Avaliou-se o efeito do consumo da biomassa de banana verde (BBV) no peso corporal (PC) e no hábito intestinal (HI) de indivíduos com excesso de peso. Foram incluídos indivíduos maiores de 18 anos, ambos os sexos e com excesso de peso, após aprovação do CEP. A coleta de dados foi realizada no período de fevereiro a maio de 2018 na Clínica de Nutrição da USC. Os critérios de exclusão foram: eutrofia, deficiência física ou recusa na participação. Todos os participantes foram orientados a consumir 1 porção de gelatina de BBV diariamente pela manhã, durante um mês. Foi realizada a avaliação antropométrica (peso, altura, índice de massa corporal (IMC) e circunferência da cintura (CC)) e avaliação do hábito intestinal (Escala de Bristol e Critérios Roma III) antes e após a intervenção. Os valores foram apresentados em média  $\pm$  DP ou mediana. A análise dos dados foi realizada usando o software SigmaPlot e considerado  $p < 0,005$ . Participaram da pesquisa 21 indivíduos, com média de idade  $51 \pm 19$  anos e 86% foram do sexo feminino. No período pré intervenção, o peso foi de  $88 \pm 20$  kg, IMC de  $34 \pm 5$  kg/m<sup>2</sup> e CC de  $106 \pm 14$  cm. Em relação ao HI, 38% dos participantes foram classificados como constipados. Já no período pós intervenção, a redução do PC e da CC foi obtida pela maior parte dos indivíduos (71,5%), porém, sem diferença estatística. Entretanto, houve melhora do HI, sendo apenas 9% das pessoas classificadas como constipadas ( $p: 0,032$ ). Como conclusão, o consumo da BBV foi eficaz na melhora do hábito intestinal, mas sem efeito na perda de peso.

**Palavras-chave:** biomassa de banana verde. amido resistente. perda de peso. hábito intestinal.