

MARCADORES DE CONSUMO DE ALIMENTOS FONTE DE FIBRAS E ESTADO NUTRICIONAL EM MULHERES NO ESTADO DE MINAS GERAIS: ANÁLISE DE TENDÊNCIA TEMPORAL (2022–2025)

Lucas Henrique de Freitas Silva¹
Tayna de Carvalho Nogueira¹
Renata Aparecida Fontes²
Isabela Queiroz Perígolo Lopes³

isabelaperigolopes@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Nutrição e Saúde Coletiva

PALAVRAS-CHAVE: fibras alimentares; estado nutricional; marcadores de consumo alimentar; SISVAN; Minas Gerais.

1 INTRODUÇÃO

No Brasil, especialmente em Minas Gerais, observa-se uma transição alimentar e nutricional marcada pelo aumento do consumo de ultraprocessados e pela redução da ingestão de alimentos in natura. Essa mudança no padrão dietético está associada ao aumento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e a piora do estado nutricional da população (Barros *et al.*, 2021). Nesse contexto, Cruz *et al.* (2021) identificaram que o baixo consumo de fibras na população brasileira está diretamente relacionado à maior participação de ultraprocessados na dieta, o que compromete a qualidade alimentar e favorece alterações metabólicas e nutricionais. As fibras alimentares exercem papel fundamental na saúde intestinal, no controle glicêmico, na saciedade e na prevenção do excesso de peso. Em mulheres adultas, a ingestão insuficiente de fibras tem sido associada a pior composição corporal e maior ocorrência de constipação intestinal (Lima; Oliveira, 2025; Mendes *et al.*, 2025). As fibras alimentares exercem papel fundamental na saúde intestinal, no controle glicêmico, na saciedade e na prevenção do excesso de peso. Sua ação sobre o esvaziamento gástrico e a resposta glicêmica pós-prandial contribui para o equilíbrio energético e a modulação da microbiota intestinal, com efeitos protetores sobre o metabolismo e a resposta inflamatória (Goulart *et al.*, 2023). Em mulheres adultas, a ingestão insuficiente de fibras tem sido associada a pior composição corporal e maior ocorrência de constipação intestinal (Lima; Oliveira, 2025; MENDES *et al.*, 2025). Apesar dos efeitos protetores bem documentados, são escassos os estudos que descrevem os marcadores de consumo alimentar e o perfil nutricional de mulheres

¹ Acadêmico do 7º período de Nutrição – Centro Universitário Vértice – Univértix – Matipó.

² Professora do Centro Universitário Vértice - Univertix - Matipó

³ Nutricionista, Mestre em Nutrição e Saúde (UFLA). Nutricionista clínica e responsável técnica da Unimed Vertente do Caparaó, Professora do Centro Universitário Vértice – Univértix – Matipó.

adultas em contexto estadual ao longo do tempo. Para preencher essa lacuna, o presente estudo tem como objetivo descrever o perfil do estado nutricional e os marcadores de consumo de alimentos fonte de fibras em mulheres adultas em Minas Gerais, identificando tendências entre 2022 e 2025, com base em dados do SISVAN.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo observacional, transversal e de abordagem quantitativa, realizado a partir de dados secundários do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN). O estudo abrangeu mulheres adultas, com idade entre 20 e 59 anos, residentes em Minas Gerais, no período de 2022 a 2025. O estado nutricional foi classificado pelo índice de massa corporal (IMC), segundo os critérios da Organização Mundial da Saúde, e agrupado em eutrofia e excesso de peso. O consumo de alimentos fonte de fibras foi avaliado pelos marcadores alimentares do SISVAN, considerando o consumo de feijão, frutas e verduras/legumes no dia anterior ao atendimento. A adequação do consumo foi definida pelo registro de dois ou mais grupos alimentares consumidos nesse período, utilizado como proxy de diversidade alimentar, medida qualitativa, não equivalente à avaliação da ingesta de fibras em gramas por dia. Realizou-se análise descritiva com frequências absolutas e relativas e aplicou-se o teste qui-quadrado de tendência para cada variável. As análises do estado nutricional e dos marcadores de consumo foram conduzidas de forma independente, pois os relatórios públicos do SISVAN Web não permitem cruzamento direto entre os dois módulos. O estudo foi dispensado de apreciação pelo CEP, conforme a Resolução nº 510/2016 do CNS.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram analisados 1.059.594 registros de estado nutricional e 575.214 registros de marcadores de consumo alimentar de mulheres adultas em Minas Gerais entre 2022 e 2025. Em relação ao estado nutricional, observou-se elevada e crescente prevalência de excesso de peso ao longo do período. Em 2022, 60,9% das mulheres apresentavam sobrepeso ou obesidade; em 2025, essa proporção chegou a 63,8%, com o aumento de 2,9 pontos percentuais em quatro anos. Quando analisado os marcadores de consumo alimentar, apenas uma em cada três mulheres relatou ter consumido feijão (35,9%), frutas (30,2%) ou verduras/legumes (33,2%) no dia anterior ao atendimento. O aumento do excesso de peso observado entre as mulheres adultas de Minas Gerais (de 60,9% em 2022 para 63,8% em 2025) é compatível com o cenário nacional de transição nutricional descrito por Barros *et al.* (2021), marcado pela substituição de alimentos in natura por ultraprocessados de alta densidade energética e baixo valor nutritivo. Esse padrão dietético está associado ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, incluindo obesidade, hipertensão arterial e diabetes mellitus tipo 2 (Barros *et al.*, 2021; Monteiro Júnior *et al.*, 2026). Em paralelo, o baixo consumo de alimentos fonte de fibras identificado neste estudo, com menos de um terço das mulheres relatando consumo de feijão, frutas ou verduras/legumes no dia avaliado, corrobora os achados de Cruz *et al.* (2021) e Silva *et al.* (2021), que documentaram a redução progressiva da ingesta de fibras na população brasileira associada ao maior consumo de ultraprocessados. Em mulheres adultas, esse déficit

tem repercussões específicas: a ingestão insuficiente de fibras está associada a pior composição corporal e maior ocorrência de constipação intestinal, conforme evidenciado por Lima e Oliveira (2025) e Mendes *et al.* (2025). O conjunto dos achados, excesso de peso crescente e baixo consumo de alimentos fonte de fibras, desenha um perfil nutricional preocupante para as mulheres adultas de Minas Gerais, consistente com o retrato epidemiológico nacional descrito na literatura.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados parciais evidenciam elevada prevalência de excesso de peso entre mulheres adultas em Minas Gerais, com tendência de crescimento entre 2022 e 2025, e baixo consumo de alimentos fonte de fibras ao longo de todo o período analisado. Esses achados reforçam a necessidade de estratégias de educação alimentar e promoção da saúde voltadas a esse grupo no âmbito da Atenção Primária à Saúde, e apontam para a importância de investigações que possibilitem o cruzamento entre perfil nutricional e consumo alimentar em nível individual.

REFERÊNCIAS

BARROS, D. M. *et al.* A influência da transição alimentar e nutricional sobre o aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 7, n. 7, p. 74647-74664, 2021. Disponível em: https://www.academia.edu/87813633/A_Influ%C3%Aancia_Da_Transi%C3%A7%C3%A3o_Alimentar_e_Nutricional_Sobre_O_Aumento_Da_Prev%C3%AAl%C3%Aancia_De_Doen%C3%A7as_Cr%C3%B4nicas_N%C3%A3o_Transmiss%C3%ADveis. Acesso em: 23 abr. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 12 jun. 2026

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde (SAPS). **Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN): Relatório Público de Estado Nutricional**. Filtros aplicados: Estado Nutricional por Índice de Massa Corporal (IMC); Fase da vida: Adultos (Mulheres); Ciclo de referência: anos de 2022 a 2025; Abrangência: Estado de Minas Gerais. Brasília: Ministério da Saúde, 2025. Disponível em: <https://sisaps.saude.gov.br/sisvan/relatoriopublico/index>. Acesso em: 8 jun. 2026.

CRUZ, G. L. *et al.* Alimentos ultraprocessados e o consumo de fibras alimentares no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, São Paulo, p. 4153–4161, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/NqFc96kS7dSqZcMStnzPzjs/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 16 abr. 2026.

GOULART, Anna Laura Gomes *et al.* O impacto do desequilíbrio da microbiota intestinal no desenvolvimento da obesidade. **Medicina (Ribeirão Preto)**, Ribeirão Preto, v. 56, n. 3, e-204198, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.rmrp.2023.204198>. Acesso em: 14 jun. 2026.

LIMA, M. E. G.; OLIVEIRA, A. V. **Efeito da ingestão de fibras alimentares na composição corporal de adultos**: uma revisão de literatura. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) — Faculdade de Nutrição, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2025. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/91111/1/TCC%20-2.pdf>. Acesso em: 23 abr. 2026.

MENDES, W. *et al.* Constipação intestinal: estado nutricional e consumo alimentar de mulheres atendidas em uma clínica escola de nutrição. **Nutrição Brasil**, v. 24, n. 1, p. 1337-1349, 2025. Disponível em: <https://ojs.atlanticaeditora.com.br/index.php/NutricaoBrasil/article/view/391/976>. Acesso em: 23 abr. 2026.

MONTEIRO JÚNIOR, S. J. *et al.* Transição nutricional e sedentarismo no Brasil: desigualdades sociais, hábitos alimentares e desafios da medicina preventiva na obesidade adulta. **Revista DCS**, v. 23, n. 87, p. 1-54, 2026. Disponível em: <https://ojs.revistadcs.com/index.php/revista/article/view/4721/3677>. Acesso em: 16 abr. 2026.

SILVA, G. M. da *et al.* Baixo consumo de fibras alimentares entre idosos: estudo populacional ISACAMP 2014/2015. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 26, supl. 2, p. 3865–3874, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/RNSNgCVHnrgnZQry79DmKbmx/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 12 jun. 2026.