



ALIMENTAÇÃO INTUITIVA, UMA ABORDAGEM DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL NA OBESIDADE

Intuitive eating, a behavioral nutrition approach in obesity

Andressa Ladeia Perianez da Silva¹

Débora Tarcinalli Souza²

¹Discente do curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru

²Orientadora e Docente do curso de Nutrição das Faculdades Integradas de Bauru

Resumo:

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, que pode comprometer a saúde. É um problema multifatorial, resultante de fatores genéticos, comportamentais, ambientais e metabólicos. Esse distúrbio, aumenta o risco de diversas doenças crônicas, por isso, o tratamento da obesidade envolve mudanças no estilo de vida, adoção de uma alimentação saudável e aumento da atividade física, além de intervenções médicas ou cirúrgicas. Dentre os tratamentos relacionados à alimentação, tem-se a nutrição comportamental (NC), que foca na relação entre a alimentação e o comportamento humano, explorando aspectos psicológicos e emocionais que influenciam as escolhas alimentares e a relação com o alimento. Neste contexto da NC, tem-se a alimentação intuitiva (AI) uma abordagem alimentar baseada na conexão entre o corpo e a mente, no qual, o indivíduo é incentivado a confiar em seus sinais internos de fome e saciedade, em vez de seguir dietas restritivas ou regras externas. Por isso, o objetivo desta revisão de literatura foi demonstrar algumas formas de NC no tratamento da obesidade, enfocando a AI, que é um método menos restritivo e que favorece o equilíbrio entre mente, corpo e alimentação. Desta maneira, deve-se ressaltar que AI, oferece uma alternativa diferente das dietas tradicionais, que em conjunto com a NC podem contribuir para a prevenção e tratamento da obesidade de forma mais clara, desenvolvendo uma relação positiva com a alimentação, no qual, as pessoas podem melhorar sua qualidade de vida, evitando os ciclos de dietas restritivas que muitas vezes levam à frustração e ganho de peso.

Palavras-chave: Obesidade; Comportamento alimentar; Nutrição comportamental; Alimentação intuitiva

Abstract

Obesity is characterized by the excessive accumulation of body fat, which can compromise health. It is a multifactorial problem, resulting from genetic, behavioral, environmental and metabolic factors. This disorder increases the risk of several chronic diseases, therefore, the treatment of obesity involves changes in lifestyle, adopting a healthy diet and increasing physical activity, in addition to medical or

surgical interventions. Among the treatments related to food, there is behavioral nutrition (NB), which focuses on the relationship between food and human behavior, exploring psychological and emotional aspects that influence food choices and the relationship with food. In this context of NB, there is intuitive eating (IE), an eating approach based on the connection between the body and mind, in which the individual is encouraged to trust their internal signals of hunger and satiety, instead of following restrictive or external rules. Therefore, the objective of this literature review was to demonstrate some forms of NB in the treatment of obesity, focusing on IE, which is a less restrictive method and which favors balance between mind, body and food. In this way, it should be emphasized that IE offers a different alternative to traditional diets, which together with NB can contribute to the prevention and treatment of obesity in a clearer way, developing a positive relationship with food, in which, People can improve their quality of life by avoiding cycles of restrictive diets that often lead to frustration and weight gain.

Keywords: Obesity; Feeding behavior; Behavioral nutrition; Intuitive eating

Introdução

Ao longo das décadas os termos nutrição, alimentação e dieta têm sido utilizados de forma semelhante, ou muitas vezes como sinônimo, porém, a nutrição refere-se aos macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídeos) e aos micronutrientes (vitaminas e sais minerais) essenciais para a sobrevivência. Os indivíduos não se alimentam apenas para obter nutrientes, se fosse assim, as pessoas ingeririam os nutrientes em forma de capsulas. Ao invés disso, ingere-se alimentos provenientes de fontes animais e vegetais, sem muitas vezes ter a consciência do seu valor nutricional. Ressalta-se ainda, que diversos fatores culturais podem influenciar e moldar os gostos, as preferências, os tabus e as práticas no preparo e consumo dos alimentos (Rattan; Kaur, 2022).

Diante deste cenário apresentado por Rattan e Kaur (2022), Kris-Etherton *et al.* (2021) chamam a atenção sobre como a má alimentação pode interferir na saúde comportamental, discorrendo que ela está relacionada a diversos comportamentos e condições associados ao bem-estar mental e emocional que iniciam com o enfrentamento dos desafios diários da vida se estendendo até os distúrbios de saúde comportamental, como ansiedade, depressão entre outras situações psiquiátricas. Eles citam que em 2017, nos Estados Unidos, mais de 46,6 milhões de adultos referiram ter tido uma doença mental no ano anterior, por isso, se faz necessárias estratégias para a prevenção e tratamento dos transtornos comportamentais de saúde. Ressaltando que a nutrição tem um papel fundamental na prevenção e no

tratamento desses transtornos, no qual, a alimentação restritiva tem sido implicada em doenças subjacente dos distúrbios de saúde comportamental, devido o papel essencial dos nutrientes no sistema neuroendócrino. Conseqüentemente, a má alimentação pode levar à ingestão inadequada de nutrientes, sendo um fator de risco para o desenvolvimento dos distúrbios comportamentais, ou seja, a correção de deficiências nutricionais é fundamental para o tratamento desses distúrbios.

Outro ponto a ser discutido é sobre a preocupação que as pessoas têm com sua aparência, levando-as a adotarem dietas emagrecedoras restritivas, surgindo uma rigidez no pensar sobre a alimentação, ocasionando uma pressão para não se alimentar, entretanto, existindo uma vontade de se alimentar de maneira abusiva. Geralmente a mídia tem grande influência no controle de peso, disseminando que dietas restritivas são consideradas uma forma normal de alimentação, porém não informam que pode se tornar sintoma dos transtornos alimentares (TA) (Almeida; Furtado, 2017).

Deste modo um estudo aponta que a nutrição comportamental (NC) é uma abordagem no tratamento dos TA por meio da compreensão do comportamento alimentar das pessoas. Sendo assim, é importante que se compreenda os principais fundamentos e princípios desta abordagem. Os autores ainda mencionam que as alterações no comportamento alimentar estão ligadas intimamente com os TA, sendo assim, a NC vem sendo estudada como uma forma de tratamento, no qual, se utiliza métodos científicos que compõem técnicas que abrangem entrevistas do tipo motivacional, o comer de forma intuitiva, também chamado de "*intuitive eating*", além de comer com atenção plena, conhecida como "*Mindful Eating*" e a terapia cognitivo comportamental. Essas ferramentas podem ajudar a alcançar diversas mudanças no comportamento alimentar (Silva; Guedes; Freire, 2023).

De acordo com Almeida e Furtado (2017), a alimentação intuitiva (AI) ou o comer intuitivo (CI) é uma abordagem baseada em evidências que ensina as pessoas a desenvolverem um bom relacionamento com os alimentos e compreender seu corpo reconectando-se com os sinais da fome e saciedade para regular a ingestão alimentar e respeitar sua saúde. Sendo que, o objetivo deste método é trazer o indivíduo para uma verdadeira harmonia com os alimentos, a mente e o corpo. Os autores relatam que a AI abrange 3 pilares como a permissão incondicional para comer, o comer em resposta a necessidades fisiológicas e não emocionais, além de ser necessário confiar em sinais internos como a fome e saciedade, para decidir o que, quanto e quando se

alimentar. Além disso, a AI possui alguns princípios, no qual, engloba o conhecimento do seu corpo e sua genética, identificação da fome e saciedade, ter uma boa relação com os alimentos, além de exercitar-se.

Como observado pelos autores referidos neste trabalho, atualmente existe uma grande dificuldade em seguir dietas com restrições alimentares, pois as mesmas apresentam implicações desfavoráveis sobre o comportamento alimentar, podendo gerar os TA, bem como a não aceitação do próprio corpo. Deste modo, a AI surge como uma abordagem de comportamento alimentar, onde, o indivíduo passa a se conhecer melhor, além de se relacionar melhor com os alimentos, tendo um maior equilíbrio entre mente, corpo e alimentação. Neste sentido, cria-se uma relação saudável entre alimentação e a autoimagem corporal.

Sendo assim, este trabalho teve por objetivo demonstrar algumas formas de nutrição comportamental no tratamento da obesidade, enfocando a alimentação intuitiva, pois este método é menos restritivo, baseando-se numa alimentação saudável e prazerosa, favorecendo o equilíbrio entre mente, corpo e alimentação.

Metodologia

Este estudo trata-se de uma revisão de literatura narrativa, a qual, baseou-se em artigos científicos e outros materiais disponíveis sobre o assunto nos idiomas português, inglês e espanhol. Os mesmos foram selecionados nas bases de dados como Scientific Electronic Library Online - SciELO e National Library of Medicine - PubMed, além da ferramenta para pesquisa Google Acadêmico e sites, por meio das palavras-chave: obesidade; comportamento alimentar; nutrição comportamental; alimentação intuitiva. Os estudos, artigos e os materiais analisados foram datados de 2017 a 2024.

Desenvolvimento

Nas sociedades ocidentais as pessoas sofrem influência da "cultura corporal" e da pressão pela magreza potencializando o desencadeamento de comportamentos patológicos, como o desenvolvimento dos TA. Essa exigência imposta pela sociedade, meios de comunicação social e o desejo pelo "corpo perfeito",

tem se transformado num grande problema de saúde pública, desempenhando um papel que acelera os TA (Martins, 2019).

Deste modo os TA são caracterizados por distúrbios no comportamento alimentar, no qual, em muitos casos ocorre distorção da imagem corporal, sendo de etiologia multifatorial, englobando fatores emocionais, biológicos e genéticos, socioculturais e familiares. Entre os TA, pode-se destacar com maior frequência a anorexia nervosa (AN), a bulimia nervosa (BN) e o Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica (TCAP) caracterizado pela ingestão exagerada de alimentos em um curto período associado a perda de controle, conhecido também como compulsão alimentar, o TCAP pode gerar uma maior dificuldade no tratamento para redução de peso (Sampaio; Barreto; Moreira, 2022).

Complementando os autores já mencionados, os TA podem ser considerados doenças psiquiátricas multifatoriais, com características profundas de inadequações no consumo, atitudes e padrões alimentares, levando a diversos prejuízos clínicos, emocionais e/ou sociais. Trabalhar com pacientes nessas condições pode ser difícil, pois muitas vezes o prognóstico não é bom, pois as taxas de recorrência são elevadas, e os índices de mortalidade, como o suicídio estão entre os mais comuns na psiquiatria (Timerman, 2021).

Segundo o estudo de Oliveira *et al.* (2023) a insatisfação com a imagem corporal é um dos fatores de risco para o desenvolvimento dos TA, indivíduos com obesidade estão propensos a desenvolver quadros de TA, uma vez que esta condição clínica está relacionada à baixa autoestima e a insatisfação corporal pré-existent em pessoas acima do peso. Além de tudo, o TCAP pode estar associado a um maior risco de psicopatologia, alterando o humor, levando a ansiedade, além de distúrbios de sono, quando comparados a indivíduos de peso semelhante e sem distúrbios alimentares.

Deste modo, a obesidade que é considerada um TA, se caracteriza pelo acúmulo de gordura corporal, sendo uma doença crônica não transmissível (DCNT) resultante de fatores genéticos e biológicos, além dos fatores ambientais, psicológicos e socioculturais. Atualmente, se tornou um dos maiores problemas globais, sendo considerada uma epidemia e um problema de saúde pública. Sabe-se que mais de 50% da população adulta brasileira estão com sobrepeso e obesidade precisando de cuidados e tratamentos específicos, como mostra o Estudo da Obesidade e Síndrome

Metabólica com o mapa da obesidade da Associação Brasileira de Obesidade (ABESO) (Sampaio; Barreto; Moreira, 2022; Dutra; Neves, 2021).

O aumento da obesidade no Brasil e no mundo tem se intensificado ao longo dos anos, tanto ela quanto o excesso de peso alcançaram em média dois bilhões de pessoas, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS). Há estudos da Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica estimando que em 2025 a população adulta obesa atingirá 700 milhões, e o sobrepeso 2,3 milhões. A população brasileira com obesidade nos últimos 10 anos já ultrapassou de 11% da população em 2006 para 18,9% em 2016, aumentando significativamente as DCNT, como hipertensão arterial sistêmica (HAS) e diabetes mellitus (DM) (Malveira *et al.*, 2021).

Sendo assim, para o tratamento da obesidade, é possível perceber uma variedade de métodos com foco em perda de peso, para isto é necessário identificar e realizar mudanças em hábitos que favorecem o acúmulo de gordura corporal, sendo assim, observa-se diversos métodos utilizados na literatura, como as terapias cognitivo comportamentais, modificações nos comportamentos alimentares, métodos farmacológicos e procedimentos cirúrgicos (Colletti, 2022).

Outro estudo menciona que para o enfrentamento da obesidade, intervenções nutricionais exercem um papel primordial, onde, uma abordagem multifacetada se faz necessária, devendo considerar não apenas o valor nutricional da dieta, mas também fatores comportamentais e ambientais. Assim sendo, incluir componentes educacionais e comportamentais torna-se fundamental (Caldeira, 2024).

Com relação ao tratamento da obesidade e dos TA pode ser adotada uma abordagem baseada na NC, utilizando a compreensão de como os indivíduos se relacionam com os alimentos. Portanto, é necessário entender esta área de atuação e os seus principais fundamentos e princípios (Colletti, 2022).

De acordo com Caldeira. (2024) a individualização do tratamento da obesidade permite uma abordagem mais holística e abrangente, devendo considerar a obesidade como um todo, levando em pauta as condições médicas coexistentes, fatores psicossociais e barreiras individuais, além das mudanças de comportamento. Para isso acontecer é necessária uma abordagem multidisciplinar com uma variedade de profissionais de saúde, que inclua profissionais da área médica, psicólogos, nutricionistas, terapeutas ocupacionais, assistentes sociais, entre outros que se

tornem parte importante do processo, com o intuito de reconhecer e abordar as necessidades individuais, tornando o tratamento mais significativo e eficaz, melhorando os resultados a longo prazo.

Com isso, a NC pode ser uma abordagem benéfica no tratamento da obesidade, pois, ela tem o papel de entender como o ambiente pode refletir nas escolhas alimentares do indivíduo, devendo considerar fatores como o acesso aos alimentos, à cultura alimentar e os hábitos sociais. Deste modo, a NC ressalta a importância da relação entre o profissional de saúde e o paciente. Ainda se faz necessário que se crie uma relação de confiança e empatia entre o paciente e o profissional para que ele se sinta à vontade em compartilhar suas experiências e dificuldades em relação à alimentação (Colletti, 2022).

Levando em consideração transtornos como, ansiedade, depressão, sentimento de culpa, frustração e mecanismos fisiológicos, o comportamento alimentar se torna relevante na obesidade, considerando que, pela forma que o indivíduo se comporta perante a alimentação, definirá qual é a sua maior dificuldade. Portanto, comer vai muito além das necessidades básicas, é um ato social e sentimental que gera conforto, satisfação e vínculos (Mello; Andrade; Abreu, 2021).

No contexto dos princípios da NC, destaca-se a valorização da AI, no qual, a pessoa deve se atentar aos sinais corpóreos, como fome e saciedade, devendo comer de forma consciente e sem restrições desnecessárias, levando em consideração a individualização do tratamento, considerando particularidades biológicas, psicológicas e sociais. Destaca-se ainda, a valorização da autonomia do paciente, onde, o profissional de saúde deve ser um facilitador, ajudando o paciente a tomar decisões conscientes em relação à alimentação (Colletti, 2022).

Complementando Colletti (2022), Almeida e Furtado (2017) citam que duas nutricionistas americanas, a Evelyn Tribole e Elyse Resch que criaram esse conceito sobre a AI ou "*intuitive eating*" que se baseia em uma abordagem, no qual, se ensina as pessoas a terem uma boa relação com os alimentos e a conhecerem seu próprio corpo, aprendendo a respeitar as sensações físicas e emocionais. Mencionam ainda que é necessário descobrir momentos de satisfação ao comer o que se realmente quer, devendo estar em um ambiente envolvente, que traga não apenas entusiasmo, mas também permitindo uma melhor percepção de saciedade. Recomendando, observar com atenção às emoções e sentimentos, como solidão, ansiedade e tédio, que muitas vezes são camuflados e misturados com sinais de fome levando o

indivíduo a buscar bem-estar nos alimentos. Destacam ainda a importância do indivíduo com relação ao seu próprio corpo e sua genética, de forma que se sinta melhor consigo mesmo e desenvolva o amor próprio bem como sua autoestima.

Outro conceito utilizado na NC é o “*mindful eating*”, considerado uma estratégia utilizada por ser interventiva e preventiva, pois diminui comportamentos compulsivos na alimentação que podem aumentar o ganho de peso. Esta técnica ensina o indivíduo a ter consciência sobre os impulsos alimentares que podem ser gerados pelo comportamento alimentar inadequado. Deste modo, os aspectos emocionais e psicológicos passam a ter grande influência na obesidade e na perda de peso (Mello; Andrade; Abreu, 2021).

Silva, Guedes e Freire (2023) complementam que o “*mindful eating*” é uma técnica que ensina a respeitar os limites do próprio corpo, fazendo com que o indivíduo esteja presente na hora de se alimentar, sentindo cada sensação e diferenciando os sinais físicos dos sinais psicológicos.

Um estudo aponta que estratégias tradicionais para o emagrecimento muitas vezes são restritivas e não são tão eficazes em termos de resultados para peso, podendo levar aos TA, desta maneira, recentemente uma forma adaptativa de comer ganhou espaço, que é o CI ou AI, conceituados como um estilo de alimentação concentrado em comer motivado por sinais fisiológicos de fome e saciedade (Jardim, 2020).

Desta maneira, a AI é considerada uma técnica complementar ao comer com atenção plena, sendo conceituado pelas nutricionistas americanas, já mencionada, tendo como objetivo ensinar os indivíduos o desenvolvimento do equilíbrio entre mente, corpo e alimentos (Silva; Guedes; Freire, 2023). Os autores citam o estudo de Alvarenga (2016) que discorre sobre o CI em 10 princípios. Estes princípios são apresentados no quadro 1.

Quadro 1 – Princípios do comer intuitivo

<p>1° Rejeitar a mentalidade das dietas: que desregulam as funções de fome, apetite e saciedade, levando ao ganho reganho de peso, ↑ a susceptibilidade aos exageros e compulsões alimentares não se sustentando à longo prazo.</p>	<p>2° Honrar a fome: O que implica em ter consciência do nível de fome sentida, estar preparado com alimentos por perto e ter horários padronizados para não alcançar o nível "faminto", cujas consequências incluem perda da noção do que se quer comer, desregulação hormonal, dentre outros.</p>
--	--

<p>3° Fazer as pazes com os alimentos: É necessário que não haja uma classificação de alimentos como permitidos ou proibidos, pois desse modo não seria possível que se fizesse uma escolha genuína. Ademais, é preciso que exista uma permissão incondicional para comer, o que não significa comer qualquer coisa, quando quiser e sem nenhum critério, mas fazer reflexões como "eu quero mesmo comer isso?" Ou "eu prefiro uma fruta ou um doce?". Tudo isso leva em consideração a verdadeira vontade do indivíduo, para que coma conscientemente.</p>	<p>4° Desafiar o policial alimentar: Pôr em prática os princípios anteriores. Isso porque, para rejeitar a mentalidade da dieta, honrar a fome e fazer as pazes com os alimentos, é necessário desafiar as vozes interiores e exteriores que a todo tempo avaliam, medem e criticam as escolhas alimentares, impondo regras e fiscalizando-as a todo momento. Apenas depois de pôr em prática essa máxima, a pessoa será capaz de ter um CI.</p>
<p>5° Sentir a saciedade: Se aplica à medida que as refeições vão sendo feitas. Para que seja posta em prática, é preciso que o indivíduo tenha consciência dos sinais do próprio corpo, honre a fome (evitando comer depois de muitas horas) e faça pequenas pausas durante a refeição, sabendo que é permitido deixar comida no prato e parar de comer caso ela não esteja boa.</p>	<p>6° Descobrir o fator de satisfação: É o princípio que leva em consideração 2 objetivos. O primeiro diz respeito a saber que algumas comidas nos mantêm saciados por mais tempo, para que se faça escolhas mais adequadas, e o segundo diz que é necessário encontrar prazer no ato de alimentar-se, pois a satisfação provém do alcance do que se almejava. Isso é importante porque quando a satisfação é identificada e atingida, come-se menos.</p>
<p>7° Lidar com as emoções: Sem usar comida requer percepção das razões pelas quais se quer comer. Isso se faz necessário para que o problema seja de fato resolvido, pois alimentar-se por questões emocionais, na maioria das vezes, piora a situação, trazendo sensação de insatisfação e não resolução do problema, além das naturais consequências de comer sem estar com fome.</p>	<p>8° Respeitar o corpo: É uma prática que conduz ao bem-estar e melhores resultados na constância em hábitos saudáveis. Deve-se incentivar a aceitação da própria realidade com respeito, mesmo que haja outras metas em relação à aparência física. Estudos mostram que mulheres com uma imagem positiva de seu próprio corpo têm menor nível de estresse, perfeccionismo, e são capazes de ver as situações de forma mais otimista e leve.</p>
<p>9° Exercitar-se: A prática de exercitar-se tem o objetivo de trazer bem-estar corporal em detrimento de queimar calorias. Isso dá-se porque, quando vista como obrigação, purgação, ou compensação, a atividade física torna-se algo não saudável. Mas se praticada de forma prazerosa e com razões intrínsecas, é capaz de provocar melhores resultados, menor índice de massa corpórea (IMC) e constância na prática.</p>	<p>10° honrar a saúde: Praticando uma nutrição gentil busca-se elevar o papel da nutrição de apenas prescrever uma "dieta perfeita", a qual visa apenas a saúde física, para uma saúde plena, abrangendo o físico, o emocional, e o mental. Tal princípio rompe com os pensamentos da nutrição de terrorismo, e conduz, dentro das diretrizes e necessidades nutricionais, a um bom relacionamento com os alimentos.</p>

Fonte: adaptado de Silva, Guedes e Freire (2023)

Com este cenário da NC, Silva (2019) apresenta um estudo com 23 mulheres com idade média em torno de 29 anos e com escolaridade variada, ou seja, do ensino fundamental à pós-graduação. Ao final de três meses de tratamento nutricional, a pontuação total do escore de prontidão, verificada no questionário URICA, não apresentou diferenças significativas entre os grupos de Atendimento Nutricional Tradicional (ANT) e Atendimento Nutricional Comportamental (ANC). Porém, o grupo ANC mostrou uma mudança significativa na subescala de Ação, com uma média que melhorou de 3,20 para 4,10 ($p=0,015$), indicando um aumento na proatividade das participantes em relação à perda de peso. Apesar da motivação para a mudança não ter sido de acordo com o esperado, as participantes se tornaram mais atentas aos sinais de fome e saciedade, em ambos os grupos, apresentando redução na ingestão emocional. O grupo ANT, apesar de melhorar na AI, tornou-se mais restritivo, o que pode levar a uma maior neofobia, já que elas passaram a se alimentar de forma mais limitada. Entretanto, o grupo ANC melhorou seu nível de ação na motivação, apesar de manter a mesma restrição alimentar, embora tenha melhorado também a ingestão alimentar por razões emocionais. Nenhum dos grupos mostrou mudanças significativas em relação ao comer consciente ou à neofobia. Diante deste fato, esses resultados sugerem que intervenções com dietas restritivas podem ser contraproducentes para o tratamento de sobrepeso e obesidade, indicando a necessidade de novas estratégias nutricionais. O estudo não conseguiu determinar um método claramente superior entre ANT e ANC, mas contribuiu para o entendimento sobre a eficácia de diferentes abordagens nutricionais.

Uma revisão integrativa trás o papel das intervenções baseadas em *mindfulness*, *mindful eating* e CI ou AI para o tratamento do sobrepeso, obesidade e dos TA. As autoras observaram que diversos estudos apresentaram os benefícios de abordagens centradas nestes conceitos para melhorar o comportamento alimentar, como também os aspectos emocionais e psicológicos das pessoas com excesso de peso e/ ou TA, melhorando o comer emocional, bem como o comer guiado por fatores externos, e episódios de *binge eating* que é conhecido também como TCAP. Além disso, verificaram uma redução nos níveis de estresse, ansiedade e depressão. Entretanto, elas relatam que para a redução do peso, os resultados foram menos consistentes, sendo que em diversos estudos não houve diferença para este parâmetro. Concluindo que as intervenções focadas no *mindfulness*, *mindful eating* e CI podem ser positivas e promissoras para a abordagem do sobrepeso/obesidade e

dos TA, principalmente no que se refere ao comportamento alimentar e aos aspectos psicoemocionais (Barbosa; Penaforte; Silva, 2020).

Lima *et al.* (2020) realizaram uma pesquisa transversal e quantitativa com usuários de um serviço especializado no tratamento da obesidade na cidade de Fortaleza. O objetivo do estudo foi avaliar a confiança nos sinais fisiológicos de fome e sinais internos de fome, bem como da saciedade e sua relação com insatisfação corporal em pessoas com excesso de peso. As autoras, relatam que o uso de dietas restritivas para o tratamento da obesidade tem sido ineficaz à longo prazo, gerando a insatisfação corporal, por isso, o motivo da pesquisa, pois a AI ou o CI emergem como uma alternativa para reconectar o indivíduo com seu corpo e com os sinais que ele envia. Os dados foram coletados e foram aplicadas as escalas *Intuitive Eating Scale - 2* (IES-2) e a Escala de Silhuetas de *Stunkard*, além de coletar o peso e altura. Observou-se uma correlação negativa entre o peso ($\rho=-0,298$; $p=0,030$), a silhueta atual ($\rho=-0,341$; $p=0,012$) e a “Confiança nos sinais de fome e saciedade”, como também entre a “*Escolha congruente entre corpo e comida*” e a silhueta atual ($\rho=-0,297$; $p=0,031$). Concluindo que a insatisfação corporal foi prevalente entre os participantes, bem como a obesidade grau III. Na casuística apresentada, verificaram que o CI parece não estar correlacionado com a insatisfação corporal e o IMC, entretanto, a confiança nos sinais de fome e saciedade podem ter ligação com a imagem corporal e o peso, e a escolha congruente entre corpo e comida, com a imagem corporal. Desta forma, verifica-se a importância em abordar as percepções de fome e saciedade e a conexão entre o ato de comer, a saúde e o bem-estar ao tratar de indivíduos obesos. Devendo ser ressaltado também que é fundamental a promoção de uma melhor relação com o corpo e uma reflexão sobre o “ser obeso”, promovendo saúde física e mental, destes indivíduos. Recomendando mais estudos sobre a abordagem da AI e seus componentes relacionados a obesidade e a satisfação corporal.

Matos *et al.* (2023) descrevem que a AI ou CI são baseadas em sinais fisiológicos para saber o que, quando e quanto comer. Elas realizaram um estudo transversal com desenho quantitativo, com o objetivo de avaliar a correlação entre AI e apreciação corporal em estudantes universitárias do estado de Minas Gerais. Foram aplicados questionários para universitárias com idade de 18 a 35 anos. Sendo observado que pessoas com maior IMC apresentam menor apreciação corporal e menores níveis de AI. Também notaram que a AI e a apreciação corporal estavam

positivamente associadas entre si, indicando que quanto maior a apreciação corporal, mais intuitivamente a pessoa tende a comer. Concluindo que indivíduos que praticam a AI tendem a apresentar maiores níveis de apreciação corporal e menor IMC.

Para finalizar, foi realizado um estudo tipo transversal quantitativo realizado com mulheres de 20 a 40 anos, que teve por objetivo verificar as inter-relações entre comportamentos alimentares intuitivos, apreciação corporal, IMC e comportamentos alimentares restritivos em grupo. Foram respondidos 111 questionários aplicados por meio de um formulário eletrônico. Como resultado, os autores observaram que 73,41% eram mulheres de 20 a 30 anos e 26,59% entre 30 a 40 anos. Dentre essas mulheres, 59,26% já haviam iniciado uma dieta antes dos 20 anos, devido a imposição do padrão ideal, 58,51% já haviam utilizado algum método restritivo para atingir a meta do emagrecimento. Verificaram também que quanto maior o IMC, menor a prática do CI, embora no estudo a maioria das participantes estivessem com o peso adequado (62,76%), sendo também possível perceber que quanto maior a restrição na alimentação, menor a apreciação corporal. Concluindo que com as mudanças na sociedade, houve uma maior pressão sob as mulheres com relação ao corpo perfeito, no qual, a felicidade e satisfação estão atreladas ao consumo excessivo da estética, sendo que para buscar o padrão de beleza, não se mede esforços. Deste modo, as dietas restritivas aparecem como uma estratégia para se alcançar o corpo desejado, sendo que o CI poderia ser uma alternativa para se estabelecer uma relação saudável com a alimentação. Ressaltam que ainda são necessários mais estudos com a temática da AI, como também da NC para que haja melhora nos indicadores, trazendo maior conhecimento para a população sobre este novo olhar que é o CI (Guerra; Barreto; Barros, 2023).

Desse modo, o CI traz diversos benefícios, ensinando o indivíduo a observar os próprios sinais, como saciedade e fome, respeitá-los, ter uma boa relação com os alimentos, e uma melhor saúde mental e emocional, diminuindo depressão e ansiedade (Almeida; Furtado, 2017).

Considerações Finais:

O método de AI está intimamente conectado ao processo de entender e melhorar a relação do indivíduo com a alimentação e a saúde. A obesidade, sendo uma condição complexa e multifatorial, exige intervenções que vão além de dietas

restritivas, incluindo uma abordagem mais integrada ao comportamento alimentar. A NC desempenha um papel crucial ao considerar os fatores emocionais e psicológicos que influenciam as escolhas alimentares, ajudando as pessoas a desenvolverem hábitos mais saudáveis de forma sustentável. Já a AI, por sua vez, oferece uma alternativa importante às dietas tradicionais, promovendo o respeito aos sinais do corpo, a aceitação corporal e uma relação mais equilibrada com o alimento. Juntas, essas abordagens podem contribuir para a prevenção e tratamento da obesidade de forma mais clara, focando não apenas na perda de peso, mas também na promoção de bem-estar e saúde a longo prazo. Ao compreender a importância de ouvir o próprio corpo e desenvolver uma relação positiva com a alimentação, as pessoas podem encontrar caminhos mais saudáveis para melhorar a qualidade de vida e evitar os ciclos de dietas restritivas que muitas vezes levam à frustração e ganho de peso.

Referências:

ALMEIDA, C. B.; FURTADO, C. C. Comer intuitivo. **Revista UNILUS Ensino e Pesquisa**, v. 14, n. 37, p. 38-46, out./ dez. 2017, ISSN 2318-2083 (eletrônico). Disponível em: <http://revista.unilus.edu.br/index.php/ruep/article/view/925>. Acesso: 15 mar. 2024.

BARBOSA, M. R.; PENAFORTE, F. R. de O; SILVA, A. F. de S. Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. SMAD, **Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool E Drogas** (Edição Em Português), v. 16, n. 3, p. 118-135. 2020. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165262>. Disponível em: <https://revistas.usp.br/smad/article/view/165262/168213>. Acesso: 01 out. 2024.

CALDEIRA, E. de S. A. Intervenções nutricionais no tratamento da obesidade pediátrica: uma revisão sistemática. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 10, n. 5, p. 760–771, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i5.13817. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/13817>. Acesso: 6 jun. 2024.

COLLETTI, J. G. **Elaboração de material didático: "nutrição comportamental no tratamento da obesidade"**. 2022. 56 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Centro Universitário Sagrado Coração - UNISAGRADO - Bauru - SP, 2022. Disponível em: <https://repositorio.unisagrado.edu.br/jspui/handle/handle/1069>. Acesso: 20 abr. 2024.

DUTRA, M.; NEVES, R. H. C. **Benefícios da alimentação intuitiva no tratamento do sobrepeso e obesidade: uma revisão da literatura**. 2021. 13 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Pontifícia Universidade Católica de Goiás – PUC Goiás, 2021. Disponível em:

<https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/1788>. Acesso: 29 ago. 2024.

GUERRA, B. da S.; BARRETO, L. M. do R. BARROS, L. P. S. **Avaliação da relação do comer intuitivo e do comportamento alimentar restritivo em mulheres de 20 a 40 anos de idade**. 2023, 36 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição). FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE – Recife – CE, 2023. Disponível em: <https://tcc.fps.edu.br/handle/fpsrepo/1590>. Acesso: 30 set. 2024.

JARDIM, A. T. Abordagem da alimentação intuitiva comparado a programas de emagrecimento tradicionais na perda de peso e desfechos em saúde. **RBONE - Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento**, v. 13, n. 80, p. 570-575, 2020. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1017>. Acesso: 29 ago. 2024

KRIS-ETHERTON, P. M., *et al.* Nutrition and behavioral health disorders: depression and anxiety. **Nutr Rev.** v. 79, n. 3, p. 247-260, 2021. DOI:10.1093/nutrit/nuaa025. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32447382/>. Acesso: 15 mar. 2024.

LIMA, R. S. V. *et al.* Relação entre comer intuitivo e insatisfação corporal em pessoas com excesso de peso. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 87, p. 661-670, 2020. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8150323>. Acesso: 10 out. 2024.

MALVEIRA, A. da S. *et al.* Prevalência de obesidade nas regiões Brasileiras/ Prevalence of obesity in Brazilian regions. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 4, n. 2, p. 4164–4173, 2021. DOI: 10.34119/bjhrv4n2-016. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/25557>. Acesso: 6 jun. 2024.

MARTINS, C. X. R. **Curso de especialização lato sensu em transtornos alimentares: obesidade, anorexia e bulimia**. 2019. 34 f. Tese (Doutorado em Psicologia). PUC-Rio, Rio de Janeiro, 2019. Disponível em: https://flumignano.com/sobrata/BIBLIOTECA_VIRTUAL/Crisne%20Xavier%20Roque%20Martins%3B%20Issa%20Damous.pdf. Acesso: 24 abr. 2024.

MATOS, B. P. DE *et al.* Comer intuitivo e a apreciação corporal: Um estudo transversal em universitárias do estado de Minas Gerais. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 17, n. 110, p. 565-574, 22 dez. 2023. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2294>. Acesso: 10 set. 2024.

MELLO, Y. A.; ANDRADE, M. I. V. A. M. C. N.; ABREU, V. R. F. **Impacto da nutrição comportamental e do mindful eating na perda de peso**. 2021, 18 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) PUC Goiás, 2023. <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/3669>. Acesso: 05 jun. 2024.

OLIVEIRA, P. de *et al.* Associações entre transtornos alimentares e obesidade. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218**, v. 4, n. 12, p. 1-

17, 2023. Disponível em <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/4568/3170>. Acesso: 25 abril. 2024.

RATTAN, S. I. S.; KAUR, G. Nutrition, Food and Diet in Health and Longevity: We Eat What We Are. **Nutrients**. v. 14, n. 24, p. 5376. 2022. DOI:10.3390/nu14245376. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9785741/>. Acesso: 15 mar. 2024.

SAMPAIO, R. M. M.; BARRETO, F. M. DE F.; MOREIRA, N. S. M. Avaliação do risco de transtornos alimentares em indivíduos com obesidade. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 16, n. 102, p. 549-555, 17 nov. 2022. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2063>. Acesso: 24 abr. 2024.

SILVA, R. I.; GUEDES, K. L.; FREIRE, L. G. Métodos de tratamento de transtornos alimentares segundo a nutrição comportamental. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 11, p. 1-16, 2023. DOI: 10.33448/rsd-v12i11.43553. Disponível em: <file:///C:/Users/Debora/Downloads/43553-Article-459344-1-10-20231021.pdf>. Acesso: 20 mar. 2024.

SILVA, F. P. da. **Terapia nutricional comportamental em mulheres com sobrepeso e obesidade: um estudo caso controle**. 2019. 63 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Nutrição). Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/34712>. Acesso: 01 out. 2024.

TIMERMAN, F. **Transtornos Alimentares**. Série Universitária. Editora Senac São Paulo, 2021, 144 p. ISBN 6555362472, 9786555362473. Disponível em: https://books.google.com.br/books?id=dOMaEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=pt-BR&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false. Acesso: 02 maio 2024.