

## IMPACTO DA APLICAÇÃO DE PRÁTICAS DE ALIMENTAÇÃO INTUITIVA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE MULHERES COM SOBREPESO E OBESIDADE

Congresso Brasileiro On-line de Comportamento Alimentar, Alimentação e Saúde, 4ª edição, de 18/04/2022 a 20/04/2022  
ISBN dos Anais: 978-65-81152-55-0

**CALCI; Renato Jorge Cimero<sup>1</sup>, TOSTES; Maria das Graças Vaz<sup>2</sup>, VIANA; Mirelle Lomar<sup>3</sup>, SOARES; Fabíola Lacerda Pires<sup>4</sup>**

### RESUMO

**Introdução:** A elevada prevalência do excesso de peso e obesidade é uma realidade em vários países. Isso, somado à preocupação com a aparência e a pressão para se adequar aos padrões estabelecidos pela sociedade, impulsiona a adoção de dietas “emagrecedoras” e estimula uma cultura de restrição alimentar. Entre as mulheres, o padrão de beleza do “corpo perfeito” acaba exercendo uma maior influência nas práticas de dieta restritiva, principalmente devido a idealização e supervalorização da magreza, onde num contexto de saúde essas práticas restritivas tem se tornado questionáveis, uma vez simplificam o contexto do indivíduo, focalizando em prescrições baseadas em metas e planos de ação em curto prazo com enfoque somente em nutrientes e perda de peso. Deste modo, entende-se que as abordagens dietéticas se tornam mais bem-sucedidas quando aliadas a um propósito de modificação comportamental. Abordagens com ênfase na alimentação intuitiva, tem demonstrado efeitos positivos na mudança do comportamento alimentar, uma vez que reconhecem os amplos aspectos relacionados ao ato da alimentação e propõem que o indivíduo reestabeleça uma boa relação com a comida. **Objetivos:** Neste sentido, este trabalho teve por objetivo avaliar os impactos de uma intervenção online de 6 semanas abordando os 10 princípios do comer intuitivo e a abordagem mindful eating em mulheres em condição de sobrepeso e obesidade. **Métodos:** O estudo compôs uma amostra de 20 mulheres e avaliou as pontuações na escala The Intuitive Eating Scale-2 (IES-2), dados antropométricos (peso, índice de massa corporal e circunferência da cintura) e ingestão dietética do ponto de vista qualitativo. Todo o protocolo de Intervenção aconteceu em 6 semanas, de forma online e em encontros semanais e coletivos onde foram abordados os 10 princípios da alimentação intuitiva através de discussões e exercícios. Os dados foram coletados em dois momentos, antes e após a intervenção, e posteriormente foram analisados considerando um nível significância de 95%, utilizando o teste t pareado, o teste de Wilcoxon e o teste de correlação de Spearman para verificar correlações entre as variáveis após intervenção. **Resultados:** Após o período de intervenção foram encontradas reduções significativas nas variáveis antropométricas ( $p < 0,05$ ) e melhorias na ingestão alimentar,

<sup>1</sup> UFES, renatocimero@gmail.com

<sup>2</sup> UFES, mgvaztostes@gmail.com

<sup>3</sup> UFES, mirellemar@gmail.com

<sup>4</sup> UFES, fabiola\_lacerda@yahoo.com.br

com um aumento na ingestão de alimentos in natura e redução na ingestão de alimentos processados e ultraprocessados. Em relação ao comer intuitivo, foi observado um aumento significativo ( $p > 0,05$ ) nos escores totais da IES-2 e nas subescalas UPE (Unconditional permission to eat), que reflete a permissão Incondicional para comer, e na subescala BFCC (Body-Food Choice Congruence), que evidencia a congruência ente corpo e comida. **Conclusão:** Em conclusão, verificou-se que a intervenção online com base nos princípios da alimentação intuitiva apresentou efeitos positivos no comportamento alimentar em relação a formação de novos hábitos e melhoria no padrão de ingestão alimentar, além de demonstrar uma redução significativa nas medidas antropométricas, evidenciando ser uma alternativa, a curto prazo, às abordagens convencionais do tratamento clínico da obesidade. **Eixo temático:** Comportamento Alimentar e Doenças Crônicas;

**PALAVRAS-CHAVE:** Alimentação Intuitiva, Comportamento Alimentar, Obesidade

<sup>1</sup> UFES, renatoccimero@gmail.com

<sup>2</sup> UFES, mgvaztostes@gmail.com

<sup>3</sup> UFES, mirellemar@gmail.com

<sup>4</sup> UFES, fabiola\_lacerda@yahoo.com.br