

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO
NÚCLEO DE SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

BRUNA GUSMÃO TORREÃO DE SÁ MARQUES
DAYANE MARIA GUERRERA BUARQUE
GLEISON CARLOS DA SILVA

**ABORDAGEM DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL
NO TRATAMENTO DA OBESIDADE**

RECIFE/2021

BRUNA GUSMÃO TORREÃO DE SÁ MARQUES
DAYANE MARIA GUERRERA BUARQUE
GLEISON CARLOS DA SILVA

ABORDAGEM DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DA OBESIDADE

Trabalho de Conclusão apresentado como requisito parcial para conclusão do curso de Nutrição do Centro Universitário Brasileiro, sob a orientação da professora Maria Helena Araújo Barreto Campello.

RECIFE/2021

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

M357a Marques, Bruna Gusmão Torreão de Sá
A abordagem da nutrição comportamental no tratamento da
obesidade. / Bruna Gusmão Torreão de Sá Marques, Dayane Maria
Guerrera Buarque, Gleison Carlos da Silva. - Recife: O Autor, 2021.
29 p.

Orientador(a): Maria Helena Araújo Barreto Campelo.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Nutrição, 2021.

Inclui Referências.

1. Comportamento alimentar. 2. Excesso de peso. 3. Hábitos
alimentares. I. Buarque, Dayane Maria Guerrera. II. Silva, Gleison Carlos
da. III. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 612.39

Dedicamos esse trabalho ao espírito de cooperação demonstrado pela nessas famílias, que foram decisivas para a conclusão deste texto.

AGRADECIMENTOS

A Deus, pelas nossas vidas e por nos ajudar a ultrapassar todos os obstáculos

A nossa orientadora Professora Helena Campello, pelo incentivo e presteza no auxílio às atividades, principalmente sobre o andamento deste trabalho de conclusão de curso, onde, com certeza, seus conhecimentos foram partilhados.

Aos demais professores da UNIBRA que foram corresponsáveis pelo nosso crescimento intelectual.

Aos nossos familiares e amigos por terem nos apoiado em horas difíceis e não desistir dos nossos sonhos.

*“O sucesso é a soma de pequenos esforços - repetidos dia
sim, e no outro dia também”. Robert Collier*

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Estágios da mudança do consumo alimentar.....	16
Figura 2. Fatores que influenciam nas mudanças alimentares a partir do século XX no Brasil.....	18
Figura 3. Fluxograma da estratégia utilizada para seleção dos artigos.....	22

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	11
2 REFERÊNCIAL TEÓRICO.....	12
2.1 Aspectos Gerais Sobre a Obesidade.....	12
2.2 Antropologia e Alimentação	13
2.3 Evolução em Relação ao Comportamento Alimentar.....	15
2.4 Abordagem da Nutrição Comportamental no Tratamento da Obesidade...	19
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO	21
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	23
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	26
REFERÊNCIAS.....	28

ABORDAGEM DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DA OBESIDADE

BRUNA GUSMÃO TORREÃO DE SÁ MARQUES
DAYANE MARIA GUERRERA BUARQUE
GLEISON CARLOS DA SILVA

Orientador(a): Profa. Maria Helena Araújo Barreto Campello ¹

Resumo: A obesidade é considerada um dos principais problemas de saúde pública. Está relacionada com o surgimento de outras Doenças Crônicas Não Transmissíveis, como Diabetes Mellitus e hipertensão arterial. No entanto, trata-se de uma condição que pode ser enfrentada e revertida. Para tanto, estão disponíveis diversas formas de tratamento, como métodos que abordam alterações no comportamento alimentar. Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo investigar a importância da nutrição comportamental e seus benefícios nos tratamentos de transtornos alimentares e obesidade. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo e qualitativo, na qual foram utilizadas as bases de dados MEDLINE, SCIELO e LILACS. Como descritores, foram utilizados: nutrição comportamental, obesidade e comportamento alimentar. As buscas resultaram em 7 estudos relacionados à temática proposta. Os resultados apontam que a busca por efetivas estratégias de tratamento da obesidade torna-se importante. Nesse contexto, o presente estudo apresentou a abordagem comportamental aplicada à nutrição como uma possibilidade eficaz para o tratamento da obesidade. A abordagem comportamental deve combater o estigma, fortalecendo o vínculo e promovendo uma melhor qualidade de vida ao paciente. Nessa diretriz, a Nutrição Comportamental oferece, ainda, estratégias e ferramentas para uma efetiva mudança de comportamentos em longo prazo.

Palavras-chave: Comportamento alimentar. Excesso de peso. Hábitos alimentares

BEHAVIORAL OF PPROACH NUTRITIONAL IN THE TREATMENT OF OBESITY

BRUNA GUSMÃO TORREÃO DE SÁ MARQUES
DAYANE MARIA GUERRERA BUARQUE
GLEISON CARLOS DA SILVA

Orientador(a): Profa. Maria Helena Araújo Barreto Campello ¹

Abstract: Obesity is considered one of the main public health problems. It is related to the emergence of other Chronic Non-Communicable Diseases, such as Diabetes Mellitus and high blood pressure. However, it is a condition that can be tackled and reversed. Therefore, several forms of treatment are available, such as methods that address changes in eating behavior. In this context, this study aims to investigate the importance of behavioral nutrition and its benefits in the treatment of eating disorders and obesity. This is a integrative literature review, descriptive and qualitative, in which the MEDLINE, SCIELO and LILACS databases were used. As descriptors, the following were used: behavioral nutrition, obesity and eating behavior. The searches resulted in 7 studies related to the proposed theme. The results show that the search for effective obesity treatment strategies becomes important. In this context, the present study presented the behavioral approach applied to nutrition as an effective possibility for the treatment of obesity. The behavioral approach must fight stigma, strengthening the bond and promoting a better quality of life for the patient. In this guideline, Behavioral Nutrition also offers strategies and tools to effectively change behavior in the long term.

Keywords: Eating behavior. Overweight. Eating habits

1. INTRODUÇÃO

De acordo com o Ministério da Saúde, a alimentação possui um significado muito mais abrangente do que apenas a ingestão de nutrientes, pois, além de uma perspectiva biológica, deve-se considerar aspectos sociais, culturais e que modulam o comportamento alimentar (BRASIL, 2014).

Quando se analisa os hábitos alimentares, devem ser consideradas as diferentes culturas espalhadas por todo o mundo. Tendo em vista que a alimentação é um direito humano, faz-se necessário conhecer o perfil das escolhas alimentares de cada uma dessas culturas, além do padrão alimentar específico para cada faixa etária ou condição socioeconômica. Portanto, pode-se afirmar que o ato de se alimentar, além de ser uma necessidade fisiológica essencial, é também uma forma de socialização, que agrega pessoas e une costumes (ALVARENGA et al., 2015).

Nas últimas décadas, foram evidenciadas diversas mudanças nos hábitos alimentares em diferentes países, até chegar no “imediatismo” das sociedades atuais, onde são observadas notórias preferências por alimentos ultraprocessados e *fast-food* que supostamente facilitam a vida dos indivíduos (CRUZ et. al, 2018).

Apesar da extensa variedade de informações a respeito da alimentação e padrão de vida saudáveis, é importante ressaltar que nem sempre são realizadas escolhas saudáveis. Muitas vezes, são colocadas em prática dietas muito restritas, visando à magreza ou ao corpo escultural, propostos pela sociedade atual como um padrão a ser seguido. As restrições que acompanham essas dietas podem gerar déficits nutricionais, além de proporcionar insatisfação corporal, favorecendo o surgimento de Transtornos Alimentares (MOREIRA et al., 2016).

Em meio às taxas atuais de obesidade, doenças crônicas e transtornos alimentares, intervenções nutricionais eficazes baseadas em comportamento são cada vez mais necessárias. Nesse contexto, surge uma nova abordagem da nutrição: a nutrição comportamental. Trata-se de uma estratégia que foge à abordagem meramente prescritiva de orientação nutricional (ALVARENGA et al., 2015).

Diante do que foi postulado, o presente estudo teve como objetivo investigar a importância da nutrição comportamental e seus benefícios nos tratamentos de e obesidade. Busca-se: conceituar a nutrição comportamental; apontar os benefícios

da nutrição comportamental no tratamento da obesidade e de transtornos alimentares; e apontar aspectos da nutrição comportamental relacionadas à maior adesão dos pacientes ao tratamento nutricional.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Aspectos Gerais Sobre a Obesidade

Nas últimas décadas a obesidade tem sido objeto para a implementação de políticas públicas, especialmente devido a quantidade de estudos populacionais que apontam o aumento da sua prevalência, bem como sua contribuição para o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (ARGOLO et al., 2018).

No que se refere ao aspecto socioeconômico, até a década de 60, era observada a ocorrência da obesidade em indivíduos com maior poder aquisitivo, no entanto, nos dias atuais, é facilmente associada a condições de vulnerabilidade nutricional e de pobreza. O aumento do consumo de industrializados de baixo custo, mais calóricos justifica essa condição. A nível mundial, a obesidade é uma condição comum nas áreas urbanas e em indivíduos com pouca instrução e baixa renda (NOGUEIRA et al., 2020).

No século XXI, a obesidade tornou-se o agravo nutricional que mais preocupa, tanto pelo progressivo aumento na sua prevalência quanto pelo fato de ocorrer em todas as faixas etárias. Sobretudo, destaca-se a obesidade em crianças e adolescentes, visto que quando ocorre nessa faixa etária, seus agravos estendem-se por toda a vida (MARENO, 2014).

A população brasileira, nos últimos anos, tem sofrido uma importante mudança no perfil nutricional, que destaca-se pelo aumento na oferta de alimentos industrializados às crianças, a contar dos seus primeiros anos de vida. Além disso, estratégias de promoção de saúde são avariadas pela própria indústria alimentícia que, por meio dos seus anúncios e propagandas de alimentos hipercalóricos, incitam alimentação inadequada, especialmente em crianças (FONSECA; DRUMOND, 2018).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2006), a obesidade é definida como um acúmulo anormal ou excessivo de gordura corporal (tecido

adiposo) que pode alcançar graus capazes de afetar a saúde do indivíduo. Trata-se de uma doença de origem multifatorial crônica, não transmissível causada pelo do desequilíbrio entre a energia ingerida e a utilizada, englobando, fatores, socioeconômicos, genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos sendo assim caracterizada pela concentração excessiva de gordura nos tecidos, sob a forma de triglicerídeos (CORSO et al., 2012).

O diagnóstico da obesidade vem sendo realizado por meio do Índice de Massa Corporal (IMC) $\geq 30 \text{kg/m}^2$, apesar de dados obtidos de estudos demonstrem alta especificidade e baixa sensibilidade do IMC como parâmetro de medida da gordura. A Relação Cintura-Quadril (RCQ) e a Circunferência da Cintura (CC) também são comumente empregadas como medidas para obesidade ou má saúde metabólica. De modo a tornar o diagnóstico mais fidedigno, no Brasil, a Vigilância Alimentar e Nutricional, órgão dentro do Sistema Único de Saúde (SUS), adota os critérios diagnósticos preconizados pela (OMS) (FLEGAL et al., 2013; ARGOLO et al., 2018).

A obesidade apresenta fatores de risco que sofrem influência de aspectos culturais, ambientais e psicológicos intensos e contínuos, tais como estilo de vida e dieta. Além disso, constata-se que a doença está diretamente relacionada com diversas comorbidades que aumentam a mortalidade e a morbidade dos indivíduos, bem como diminuem a qualidade de vida, tais como: apneia do sono, aterosclerose, infarto agudo do miocárdio, doenças articulares e cardiovasculares (NOGUEIRA et al., 2020).

2.2. Antropologia e Alimentação

Considera-se a alimentação como um processo consciente e voluntário, que pode ser influenciado por fatores culturais, psicológicos e econômicos. Em situações nas quais há um déficit energético e de nutrientes providos pela alimentação, são estabelecidas condições ideais para o surgimento de doenças por carências nutricionais. Da mesma forma, quando o consumo de alimentos excedem às necessidades biológicas, são estabelecidas condições para o surgimento de distúrbios causados pelos excessos nutricionais, como é o caso da obesidade e suas comorbidades (SOBREIRA et al., 2018).

A alimentação vai além da dimensão biológica, que está relacionada ao comer para viver. Ela se revela com um fenômeno social, pois apresenta-se impregnada de significados. Nesse sentido, é possível observar a transição entre o comer para sobreviver, que ocorria no início da existência, para prazer de saborear alimentos com elevado grau de requinte que existem nos dias atuais. Assim, observa-se que quando comer não ocorre para satisfazer a necessidade da fome e garantir a sobrevivência, o indivíduo tende a optar por revestir a alimentação com simbolismos (SILVA et al., 2017).

Os simbolismos na alimentação são observados nos alimentos considerados “marcadores de eventos sociais”, como é o caso do chocolate da páscoa, bolo de aniversário, ceia de natal e outros. Nos dias atuais, muitos alimentos escondem valores relacionados ao ser psíquico e ao social.

Crenças, religião, tabus e outros fatores influenciam na escolha dos alimentos. Portanto, a alimentação humana parece estar fortemente vinculada às exigências tradicionais e fatores espirituais do que às próprias necessidades fisiológicas. Cultura e religião apresentam papel importante na escolha dos alimentos, a exemplo das diferenças observadas nas diferentes regiões do Brasil. Observa-se o consumo de camaleões, pequi, e outros alimentos exóticos de determinadas, que não são aceitos em outras (SILVA et al., 2017).

Diante desse contexto, alguns autores buscam diferenciar os termos “alimento” e “comida”. O alimento está relacionado ao que se come, mas que não necessita de valores associados ao prazer. Ele relaciona-se à necessidade biológica, aceitável como provedor de nutrientes. Já a comida, ao contrário, denota a degustação, pois é o alimento transformado por representações socioculturais para tal finalidade, por meio de habilidade, memórias, conhecimentos, e tecnologias historicamente constituídas e valorizadas. Assim são criadas receitas e preparos mais elaborados do que algo meramente retirado da natureza (POULAIN, 2013).

Na contemporaneidade, evidencia-se uma grande influência da globalização na escolha do alimento, causando mudanças nos hábitos. A cultura de países estrangeiros e a própria troca de experiências entre diversas regiões vem transformando hábitos (REINALDO et al., 2015).

2.3. Perspectiva Histórica-Social do Comportamento Alimentar

O ato de se alimentar abrange processos históricos que apresentam enfoque nutricional, social, econômico, cultural, político, tecnológico ou antropológico. Portanto, pode-se dizer que os atos de comer ou de se alimentar, apesar de apresentarem conotações diferentes, impulsionam um diálogo multi, trans e interdisciplinar (LIMA et al., 2015).

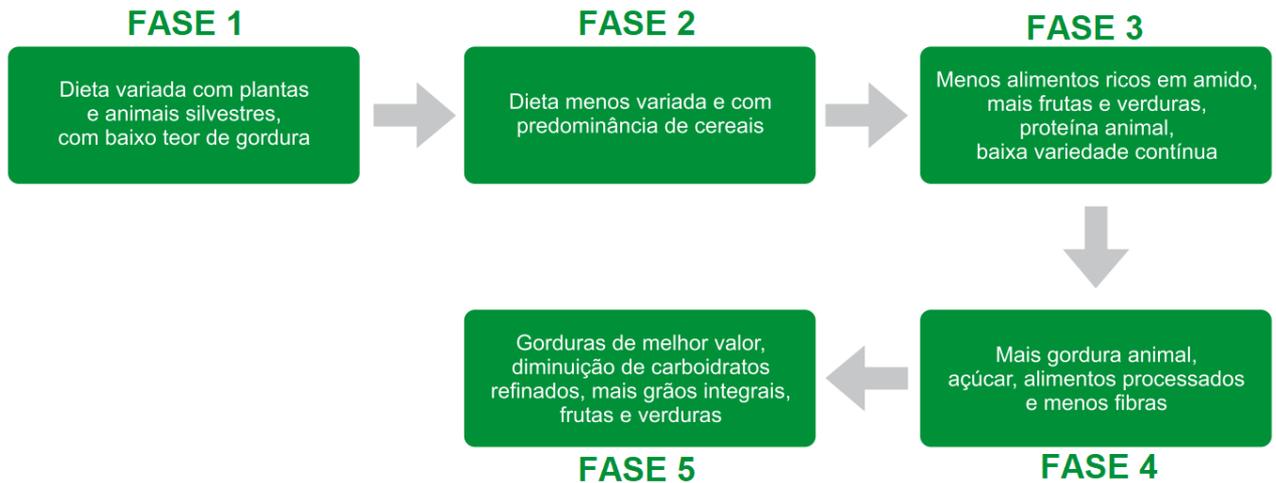
Apesar do interesse histórico da prática alimentar ocorrer a partir do século XIX, sabe-se hoje que a melhoria da qualidade alimentar influenciou a própria evolução dos seres humanos. Esses fatores desempenharam um papel fundamental para o aumento do tamanho populacional. Inovações importantes como cozimento, agricultura e aspectos da tecnologia alimentar moderna são considerados táticas para melhorar a qualidade da dieta humana. (GARCÍA, 2013).

Quando se trata das necessidades nutricionais humanas, investigações relevantes a respeito do interesse científico de sua evolução passaram a ganhar notoriedade a partir de 1985, quando publicaram um artigo intitulado “Nutrição Paleolítica”. Nessa obra, evidenciou-se que a maior prevalência de muitas doenças crônicas nas sociedades modernas, como obesidade, doenças coronarianas hipertensão e diabetes, estavam relacionadas à incompatibilidade entre padrões dietéticos na modernidade e o tipo de dieta que nossa espécie desenvolveu durante sua evolução (GARCÍA, 2013).

A partir desse momento, a compreensão das necessidades nutricionais humanas tem evoluído consideravelmente. Hoje, sabe-se que os humanos evoluíram não para subsistirem com uma dieta paleolítica única, mas devem desfrutar de opções alimentares diversificadas. Portanto, aspectos críticos relacionados à procura pelo alimento e seu consumo contribuem para a compreensão do papel da alimentação na evolução humana (POULAIN, 2013).

Podem ser traçadas as características da mudança do consumo e do hábito alimentar, que podem ocorrer em fases, como ilustrado na figura 1.

Figura 1 – Estágios da mudança do consumo alimentar



Fonte: Moratoya *et al.*, 2013.

Esses estágios representam o desenvolvimento histórico na transição alimentar. A fase 1 tem início com a sociedade de caçadores-coletores, na qual se incluem alimentos baseados em plantas e animais com baixo teor de gordura, além de uma dieta muito diversificada. A população vivia em áreas rurais (MORATOYA *et al.*, 2013).

Na fase 2 ou estágio de escassez, a dieta ficou menos variada, e os cereais predominavam, propiciando o início do armazenamento de alimento em uma economia onde a agricultura era praticada por monocultura. A população ainda vivia em áreas rurais, no entanto, já existiam cidades. Deficiência nutricional, epidemias e declínio de estatura surgiram nessa fase, além de ser observada maior população de idosos e uma elevada taxa de mortalidade (WOOLLEY; FISHBACH, 2017).

O terceiro estágio é caracterizado pelo incremento na renda e redução na fome. O consumo maior de frutas, proteínas e vegetais gerou uma diminuição considerável de doenças, na taxa de mortalidade e conseqüentemente, observou-se um aumento no número de idosos. Um fenômeno importante nesse estágio é a migração das pessoas do campo para as cidades. Isso contribuiu com o início do processo de construção de grandes cidades, imigrações internacionais, além da produção elevada de alimentos processados. Esta última foi conseqüência do emprego de novas técnicas industriais no processo de produção de alimentos (DÓRIA, 2015).

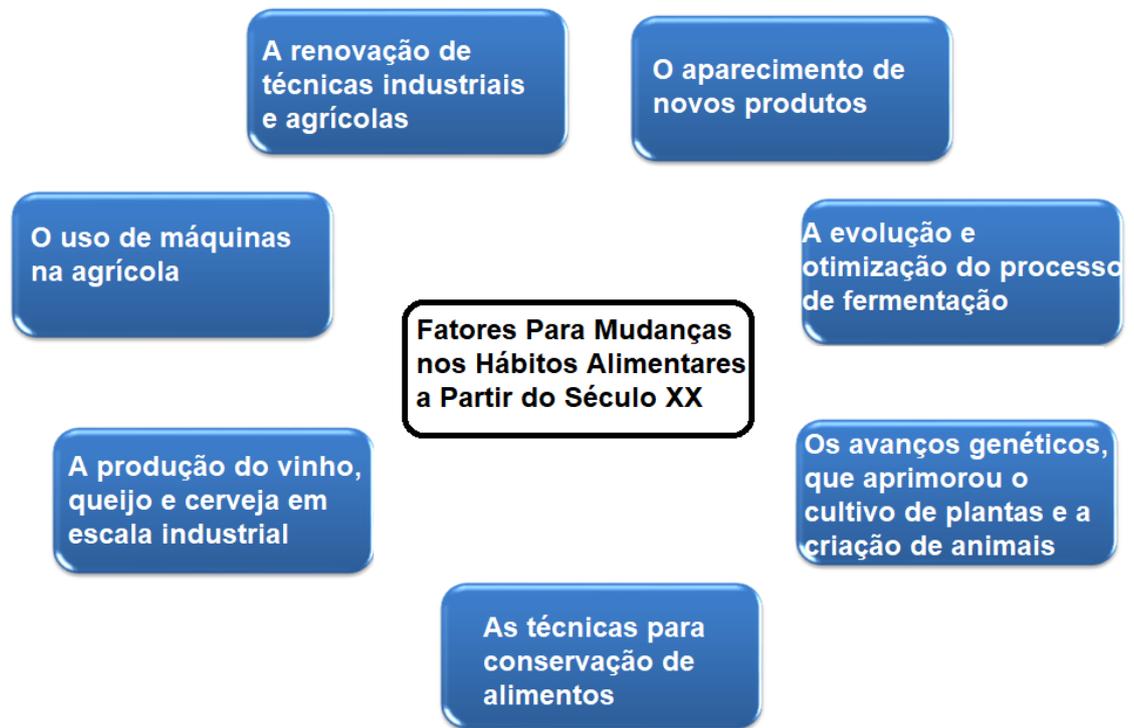
A quarta fase é marcada por doença degenerativa. A dieta é caracterizada por maior consumo de açúcar, gordura, alimentos processados, gerando doenças crônicas como obesidade, cardiopatias e câncer. A economia passa a ser formada por atividades que demandam menos força física e maior mecanização, gerando sedentarismo (MORATOYA *et al.*, 2013).

Por fim, na fase 5, há uma mudança no comportamento alimentar dos indivíduos, invertendo as tendências negativas dos primeiros estágios. Assim a dieta inclui alimentos com melhor qualidade, por meio do consumo de frutas, grãos integrais e vegetais, o que contribui para uma redução na mortalidade, e aumento na população idosa no mundo (MORATOYA *et al.*, 2013; PONTES, 2014).

Torna-se válido fazer uma breve discussão a respeito dos aspectos históricos e evolução dos hábitos alimentares no Brasil, que se formaram por meio da miscigenação das culinárias portuguesa, indígena e africana e, com o passar do tempo, foram adquirindo peculiaridades de povos oriundos de todos os continentes, como Ásia, América do Norte e Europa. Assim, cada região do país passou a desenvolver uma cultura alimentar rica e diversificada, onde se observa uma culinária própria, devido à influência de imigrantes, adaptações ao clima e disponibilidade de alimentos (AZEVEDO, 2017).

Até o século XX, descobertas técnico-científicas relevantes influenciaram o progresso e também a modificação dos costumes alimentares no Brasil (Cardozo *et al.*, 2018). A figura 2 representa esquematicamente fatores que contribuíram com mudanças alimentares:

Figura 2 – Fatores que influenciam nas mudanças alimentares a partir do século XX no Brasil



Fonte: Cardozo *et al.*, 2018

É possível notar que a industrialização, oriunda da Revolução Industrial, é uma das principais responsáveis por alterações no comportamento alimentar. A alimentação nos dias atuais é diferente dos nossos antepassados, que alimentavam-se de tudo o que a natureza lhes oferecia, como gramíneas, animais abatidos (carne), folhas, raízes etc. Hoje, diante das facilidades disponibilizadas pela indústria alimentícia, associada à falta baixa oferta de tempo, é possível caracterizar os novos hábitos alimentares da população brasileira (POULAIN, 2013).

Por meio da perspectiva histórica, é possível observar de que formas os hábitos alimentares evoluem e podem ser construídos. Além disso, vale salientar que a formação e transformação de hábitos alimentares com o decorrer do tempo tem relação direta com a cultura e com as crenças de um povo (AZEVEDO, 2017).

2.4. Abordagem da Nutrição Comportamental no Tratamento da Obesidade

A obesidade pode ser definida como o excesso relativo ou absoluto de gordura corporal, que é provocado por desequilíbrio nutricional associado ou não a distúrbios genéticos, endócrinos ou metabólicos. Esse problema está associado a um conjunto de alterações como dislipidemia, hiperinsulinemia, hipertensão arterial e aumento do risco cardiovascular (KRAMER et al., 2013).

Embora a obesidade seja considerada um transtorno mental, sabe-se que ela está vinculada a perturbações emocionais e comportamentais ligadas à alimentação, além de apresentar comorbidades relacionadas a transtornos psicológicos como depressão, ansiedade, baixa autoestima, distorção da imagem corporal e transtornos alimentares como compulsão alimentar (RIBEIRO et al., 2020).

Deve-se considerar a necessidade da compreensão das diversas dimensões relacionadas à obesidade, de modo a aprimorar o rumo do seu tratamento. É importante entender que a problemática pode estar vinculada a aspectos clínicos (compulsões alimentares em decorrência de problema psiquiátrico, problemas endócrinos etc.), socioculturais (estigma relacionado à obesidade) e uma série de outros fatores (LEÃO et al., 2015).

Para abordar a complexidade do tratamento da obesidade, a Nutrição Comportamental apresenta estratégias que possuem o contexto biológico e psicossocial. Para que isso ocorra, é proposta uma diminuição do estigma relacionado à obesidade, de modo que haja mais interesse dos profissionais da área da saúde em se aprimorarem, buscando estimular a motivação para o engajamento dos pacientes. Esse aprimoramento pode ocorrer inclusive em suas habilidades de comunicação (FAUSTINO-SILVA et al., 2019).

De acordo com Alvarenga et al. (2015), o termo “comportamento” pode ser definido como a maneira de se comportar ou de se conduzir, procedimentos ou o conjunto de ações observáveis de um indivíduo. Ele pode ser entendido, também, como um conjunto de reações do indivíduo, mediante interações do meio onde está inserido sob determinadas circunstâncias.

Em linhas gerais, a abordagem comportamental teve início no começo do século XX, e visa observar, modificar, compreender e prever o comportamento dos indivíduos diante da sua relação com os alimentos (SILVA; MARTINS, 2017).

A nutrição comportamental é uma abordagem que tem como principal objetivo incluir na atuação do nutricionista aspectos sociais, fisiológicos, culturais e emocionais envolvidos na alimentação, não apenas observando os aspectos meramente nutricionais. Nessa dinâmica, o prazer em comer muitas vezes é dissociado da culpa. Assim a nutrição comportamental promove mudanças no relacionamento do indivíduo com a comida, considerando que as funções culturais, religiosas e familiares são tão importantes quanto às funções nutricionais dos (ALVARENGA et al., 2015).

A perspectiva da nutrição comportamental defende que a maioria dos alimentos independente dos nutrientes que os compõem, podem ter espaço em uma alimentação saudável, respeitando-se obviamente questões relacionadas à frequência e quantidade de consumo (MACEDO, 2016).

Diversas abordagens podem ser utilizadas para pessoas com obesidade e, independentemente de qual seja, as especificidades das questões atreladas à obesidade devem ser tratadas de maneira não simplista e individualizada. Além disso, se faz necessário que o foco seja a pessoa com obesidade e não apenas sua gordura (ALVARENGA, 2015).

Uma abordagem que pode ser devidamente aplicada ao tratamento nutricional do indivíduo com obesidade é o comer com atenção plena. Ela tem sido amplamente testada, e há evidências de que pode ser útil para melhoras de comportamentos relacionados à alimentação e, como consequência, diminuição do IMC e do peso corporal. A estratégia da atenção plena preconiza que o paciente deve saborear os mais diversos alimentos, observando os mínimos detalhes durante o consumo, portanto, trata-se de uma capacidade inata do ser humano, mas que pode ser treinada (O'REILLY et al., 2014).

Estudos apontam que o comer emocional, comer compulsivo e comer inconsciente são comportamentos associados à obesidade. Esses comportamentos foram reduzidos em pacientes que utilizaram intervenções baseadas em atenção plena. Essas estratégias ajudam os indivíduos a diferenciar sentimentos relacionados à fome e contribuem com o equilíbrio nas suas respostas à comida e/ou ambiente alimentar (FAUSTINO-SILVA et al., 2019).

De acordo com Alvarenga (2015), alguns aspectos importantes devem ser considerados pelo nutricionista durante o tratamento nutricional da pessoa com obesidade, entre os quais destacam-se: o reconhecimento do estigma pessoal que

pode se manifestar de forma inconsciente diante da indicação de sites/revistas com foco no peso, fotos redes sociais e outros; o profissional deve de atualizar constantemente com relação às formas de estigmatização atreladas ao peso e seu impacto sobre a saúde do paciente; repensar sobre a postura pessoal durante o atendimento, inclusive na maneira de se vestir; considerar as predileções do paciente na elaboração de um planejamento alimentar.

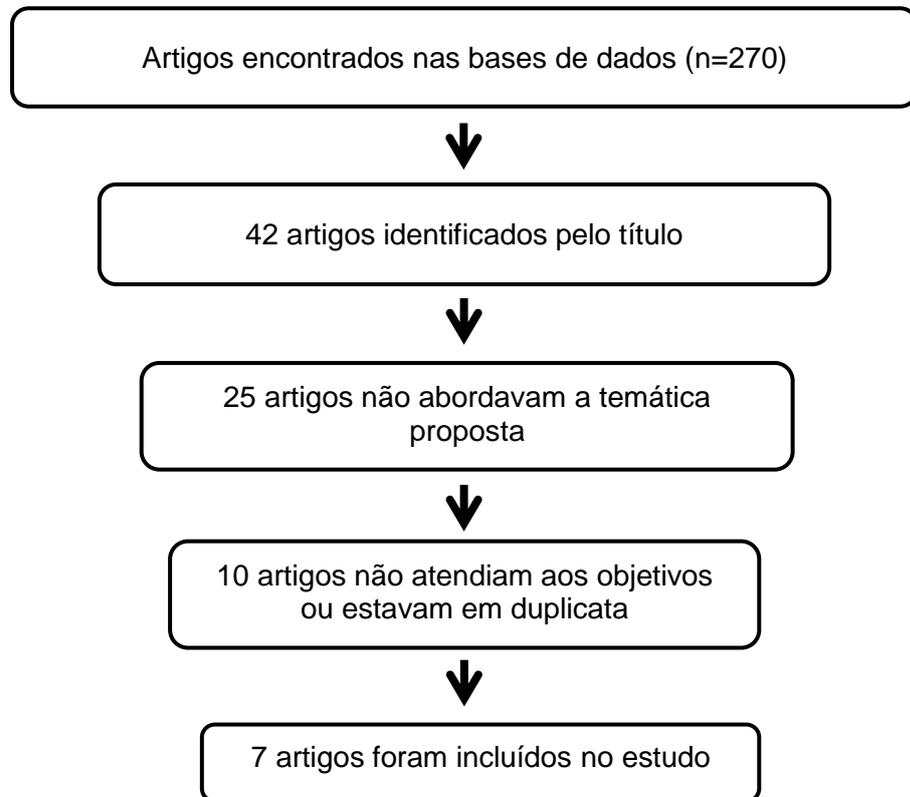
Ainda de acordo com o que argumenta Alvarenga (2015), outros aspectos importantes diante do atendimento nutricional, pautado em fatores comportamentais são: Discutir com os demais profissionais que compõem a equipe multidisciplinar a real necessidade de “metas de perda de peso”; Desconstruir os padrões de beleza estimulados pela sociedade e focar na beleza real, diversa e individual; Olhar para as implicações clínicas subjacentes, como diabetes, esteatose hepática, carências nutricionais, hipercolesterolemia e outras; Solicitar exames e incluir melhorias como uma das metas, sempre monitorando as mesmas; Quanto às questões relacionadas à alimentação e nutrição, orientar um hábito alimentar regular, normal e prazeroso, estimulando o consumo de grupos alimentares diversificados.

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Trata-se de revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo e qualitativo, realizada entre os meses de fevereiro e novembro de 2021. Foram utilizadas as bases de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Como descritores foram utilizados: nutrição comportamental, obesidade e comportamento alimentar. Como critério de inclusão foram utilizados: artigos completos disponíveis na íntegra, publicados em português e inglês, textos cuja abordagem seguissem a temática proposta e textos publicados entre 2015 e 2021.

Os trabalhos foram selecionados após uma ampla e criteriosa leitura. Foram excluídos os artigos que não corresponderam a questão norteadora do estudo e da pesquisa. As buscas resultaram em 7 estudos que foram analisados e as informações relevantes à temática são discutidas na seção seguinte. A figura 3 ilustra o fluxograma detalhando as etapas de seleção dos estudos.

Figura 3 – Fluxograma da estratégia utilizada para seleção dos artigos.



Fonte: Autoria própria (2021).

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir dos critérios estabelecidos para restringir a pesquisa, foram selecionados 7 textos que obedeceram aos critérios de elegibilidade, como relacionado no Quadro 1.

Quadro 1 - Informações sobre os artigos selecionados na pesquisa relatando a abordagem da nutrição comportamental no tratamento da obesidade.

AUTORES	Título do Trabalho	Objetivos	Principais Considerações dos Autores
Leão et al., 2015	Estágios motivacionais para mudança de comportamento em indivíduos que iniciam tratamento para perda de peso	Investigar o estágio motivacional em que se encontravam pacientes com sobrepeso ou obesidade graus I e II atendidos em ambulatório de Nutrição e seus fatores associados.	Os resultados sugerem que parte dos indivíduos que procuram tratamento para perda de peso não apresentam a motivação necessária. Foi constatado também, a importância do aconselhamento profissional direcionado para a perda de peso antes que patologias associadas à obesidade se instalem. Isso motiva a procura pelo tratamento e evita tais complicações.
Lima et al., 2015	Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade	Apresentar uma reflexão conceitual sobre alimentação e cultura. Discutir as dinâmicas de comensalidade, as práticas alimentares adotadas na contemporaneidade em suas conexões com o tradicional e o moderno.	Os autores fizeram uma reflexão a respeito dos diferentes significados da comida bem como suas representações. Além disso, foi indicada a necessidade de compreender a relação entre as práticas alimentares e fatores fisiológicos, simbólicos e culturais da alimentação. Neste sentido, considerar a comida como uma atitude mais elevada, sobretudo uma ação prazerosa, de modo a permitir a conexão com os significados que envolvem herança cultural, memória afetiva e momentos de sociabilidade, ou seja, a comida não está relacionada apenas ao ato de ingerir alimentos.

Lima; Oliveira, 2016	Fatores psicológicos da obesidade e alguns apontamentos sobre a terapia cognitivo-comportamental	Investigar os fatores psicológicos que dificultam o processo de emagrecimento em pacientes submetidos ao tratamento para a obesidade.	Foi evidenciada a relevância de uma abordagem de tratamento multidisciplinar para que tais aspectos psicológicos sejam abordados no tratamento de indivíduos com obesidade. A terapia cognitivo-comportamental é uma abordagem útil neste tratamento, visto que favorece a aquisição de hábitos saudáveis, promove a reestruturação cognitiva e evolução do enfrentamento de estressores psicossociais, bem como a regulação afetiva dessa população.
Catão, 2017	Técnicas da Nutrição Comportamental no Tratamento dos Transtornos Alimentares	Abordar as técnicas utilizadas na nutrição comportamental e quais seus benefícios em indivíduos que sofrem transtornos alimentares	As técnicas utilizadas por meio da nutrição comportamental repercutiram de forma positiva no tratamento de transtornos alimentares, especialmente no sexo feminino. Por isso, essas técnicas estão sendo bem recomendadas para o manejo de transtornos alimentares.
Scotton et al., 2019	Aspectos psicológicos em indivíduos com sobrepeso e obesidade	Avaliar a presença dos sintomas psicológicos em uma amostra de indivíduos com excesso de peso.	Verificou-se que os sintomas de cunho psicológico são marcantes em indivíduos obesos. Portanto, fica evidente a importância de considerar os fatores psicológicos para a adequada estruturação de intervenções nutricionais para esta população.
Biagio; Moreira; Amaral, 2020	Comportamento alimentar em obesos e sua correlação com o tratamento nutricional	Avaliar os tipos de comportamentos alimentares em indivíduos com obesidade e correlacionar com a adesão ao tratamento proposto.	Foi observado que a restrição cognitiva representou o tipo de comportamento alimentar mais frequente na amostra, que não foi correlacionada com o escore total de adesão. A Alimentação Emocional foi associada ao maior consumo de gorduras. Nota-se uma lacuna de estudos que relacionam a adesão ao tratamento nutricional ao comportamento alimentar.
Melo et al., 2020	Sobrepeso, obesidade e fatores associados aos adultos em uma área	Analisar a prevalência e fatores associados ao excesso de peso em adultos residentes em uma	Foi verificada a influência de fatores comportamentais no sobrepeso/obesidade. Além disso, foi evidenciada a necessidade de incluir a obesidade como prioridade de saúde pública nessas

	urbana carente do Nordeste Brasileiro	área urbana carente do Recife, Nordeste do Brasil.	comunidades.
--	---------------------------------------	--	--------------

Fonte: Autoria Própria (2021)

A partir da análise dos artigos avaliados, é possível discernir a respeito da intrínseca relação entre a obesidade e seus fatores associados que contribuem para a má alimentação e compulsividade. Entre esses fatores, destacam-se o estresse e a ansiedade, ou uma dieta restritiva. Em geral, a comida é encarada como uma das formas de enfrentar os problemas. Assim, a nutrição comportamental preconiza garantir uma vida mais saudável, considerando o uso de técnicas, trabalhando com formas humanizadas, facilitando a adesão dos pacientes obesos (BIAGIO; MOREIRA; AMARAL, 2020; CATÃO, 2017).

Vale salientar que durante séculos a obesidade foi vista e descrita socialmente como um problema relacionado com a falta de motivação para a perda de peso. No entanto, ela passou a ser encarada como uma doença crônica e de origem multifatorial, na qual diversos fatores interferem diretamente sobre essa condição, como os fatores genéticos, psicológicos, ambientais, psiquiátricos e sociais (BIAGIO; MOREIRA; AMARAL, 2020).

No estudo de Scooton e colaboradores (2020), foi evidenciado que a obesidade é um problema antigo, mundialmente evidenciado, porém não ultrapassado. Ela apresenta elevada complexidade e perfil multifatorial, e por essas razões suas intervenções devem considerar esses aspectos. Isso por que, a obesidade gera uma cascata de problemas psicológicos, e tratar a obesidade depende também de tratá-los.

Otto e Ribeiro (2020) corroboram com essa ideia à medida que afirmam que a alimentação por ser complexa, envolve aspectos culturais, biológicos, econômicos, sociais e psicológicos, além de envolver outros fatores, como padrões da sociedade, regras, identidade e comportamentos sociais. Esses autores argumentam ainda que a ideologia de mesa farta, bem como as dietas que pregam uma diminuição brusca de peso entram em choque, assim, o indivíduo obeso não progride no tratamento.

A perspectiva do comportamento alimentar é mais abrangente, pois são avaliados comportamentos que foram classificados em resposta ou reflexos involuntários (realizados pelo sistema nervoso autônomo), e operantes (são

voluntários e controlados por suas consequências). Isso deve ser considerado no tratamento nutricional dos pacientes obesos (LIMA et al., 2015).

Portanto, vale considerar que os indivíduos apenas mudam aquilo em que acreditam e julgam ser importante, se tiverem motivação para tal, de acordo com seus valores e sua vida cultural, social e emocional. Esses fatores são contemplados mediante um atendimento nutricional com foco nos comportamentos alimentares. Isso aumenta a adesão ao tratamento, gerando resultados satisfatórios (ALVARENGA et al., 2015).

Lima e Oliveira (2016) argumentam que majoritariamente nas pessoas obesas e nos indivíduos com transtornos alimentares, comida é considerada como mediadora de expressões. No entanto, essa situação pode ser revertida, quando são utilizadas estratégias para mitigar tais problemáticas baseadas na emoção, criando assim planos alimentares mais eficientes para o público alvo.

Diante dessa perspectiva, a Nutrição Comportamental é uma das especificidades de maior relevância para o trabalho com a obesidade. Em meio a isso, a Nutrição Comportamental, por meio de suas estratégias de intervenção e a atuação do nutricionista, deve considerar o perfil de cada indivíduo, de suas singularidades alimentares e pessoais, visto que não há mais como tratar o sujeito sem relacionar sua complexidade ou o contexto em que vive. Para tanto, devem ser considerados aspectos motivacionais durante o atendimento, buscando reduzir os estigmas relacionados ao peso e à auto aceitação, e os aspectos culturais e sociais inerentes ao indivíduo (LEAO et al., 2015; MELO et al., 2020).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista que o excesso de peso e a obesidade são problemas de saúde pública, a busca por efetivas estratégias de tratamento torna-se importante. Nesse contexto, o presente estudo apresentou a abordagem comportamental aplicada à nutrição como uma possibilidade eficaz para o tratamento da obesidade.

Foi evidenciada a atuação do nutricionista relacionada à nutrição comportamental no tratamento da obesidade. Para tanto, esse profissional deve motivar o engajamento dos pacientes em relação às mudanças comportamentais. Isso pode ocorrer por meio de suas habilidades de

comunicação, por meio das quais deve-se dissuadir o paciente com relação aos padrões de beleza e à falta de aceitação do próprio corpo.

Dessa forma, a abordagem aqui postulada aponta que não focar no peso, e sim na mudança de comportamento, é uma estratégia importante na terapia nutricional, combatendo o estigma, fortalecendo o vínculo e promovendo uma melhor qualidade de vida ao paciente. Nessa diretriz, a Nutrição Comportamental oferece, ainda, estratégias e ferramentas efetiva mudança de comportamentos em longo prazo.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M. et al. **Nutrição comportamental**. 1 ed. Barueri São Paulo: Manoel, 2015.

ARGOLO, D. F.; HUDIS, C. A.; IYENGAR, N. M. The Impact of Obesity on Breast Cancer. **Curr Oncol Rep.**, v. 20, n. 6, 2018.

AZEVEDO, Eliane de. Alimentação, sociedade e cultura: temas contemporâneos. **Sociologias**, ano v. 19, n. 44, p. 276-307, 2017.

BIAGIO, L. D.; MOREIRA, P.; AMARAL, C. K. Comportamento alimentar em obesos e sua correlação com o tratamento nutricional. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 69, n. 3, p. 171-178, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2ed. Brasília: MS; 2014.

CARDOZO, Daiane Roncato. Hábitos alimentares: desvendando padrões e escolhas sociais. **Revista Interdisciplinar de Tecnologias e Educação**, v. 4, n. 1, 2018.

CATÃO, L. G. Técnicas da Nutrição Comportamental no Tratamento dos Transtornos Alimentares. **Revista Campo do Saber**, v. 3, n. 1, p. 244-261, 2017.

CORSO, A. C. T. et al. Fatores comportamentais associados ao sobrepeso e a obesidade em escolas do estado de Santa Catarina. **Revista brasileira de estudos de população**, v. 29, n. 1, p.117-131, 2012.

CRUZ, R. T.; SOUZA, C. T.; FRANCISQUETI, F. V.; SOUZA, D. T. Verificação do estado nutricional de estudantes do curso de nutrição das faculdades integradas de bauru-SP com enfoque na ortorexia. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 12, n. 76, p.1119-1128, 2018.

DÓRIA, C.A. O que é a gastronomia hoje. Dossiê Gastronomia é Cultura? Formação, Identidade e História da Alimentação. **Revista Cult.**, n. 198, p. 19-23.18, 2015.

FAUSTINO-SILVA, D.; JUNG, N.; PORTA, L. Abordagem comportamental como estratégia para o tratamento da obesidade na Atenção Primária à Saúde. **APS em Revista**, v. 1, n. 3, p. 189/197, 2019.

FLEGAL, K. M.; KIT, B. K.; ORPANA, H.; GRAUBARD, B. I. Association of all-cause mortality with overweight and obesity using standard body mass index categories: a systematic review and meta-analysis. **JAMA**, v. 309, p. 71-82, 2013.

FONSECA, J.G.; DRUMONS, M.G. O consumo de alimentos industrializados na infância. **Revista Brasileira de Ciências da Vida**, v. 6. n. especial, 2018.

GARCÍA, L. J. **Una historia comestible: homínidos, cocina, cultura y ecología**. Gijón: Trea SL; 2013.

KRAMER, C.K.; ZINMAN, B.; RETNAKARAN, R. Are metabolically healthy overweight and obesity benign conditions? A systematic review and meta-analysis. **Ann Intern Med.**, v. 159, p. 758-6, 2013.

LEÃO, J. M. et al. Estágios motivacionais para mudança de comportamento em indivíduos que iniciam tratamento para perda de peso. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 64, n. 2, p. 107-14, 2015.

LIMA, A. C.; OLIVEIRA, A. B. Fatores psicológicos da obesidade e alguns apontamentos sobre a terapia cognitivo-comportamental. **Mudanças-Psicologia da Saúde**, v. 24, n. 1, p. 1-14, 2016.

LIMA, R. S.; NETO, J. A.; FARIAS, R. C. Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade. **Demetra**, v. 10, n. 3, p. 507-522, 2015.

MACEDO, Irene Coutinho de. Contextos da alimentação. **Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade**, v. 5, n. 1, p. 1-99, 2016.

MELO, S. P. Sobrepeso, obesidade e fatores associados aos adultos em uma área urbana carente do Nordeste Brasileiro. **Rev. bras. epidemiol.**, v. 23, 2020.

MORATOYA, E.; CARVALHAES, G.; WANDER, A.; ALMEIDA, L. Mudanças no padrão de consumo alimentar no Brasil e no mundo. **Revista de Política Agrícola**, v. 22, n. 1, 2013.

MOREIRA, L. Q.; TEIXEIR, M. G.; LOPES, L. T. Relação entre insatisfação, distorção corporal e risco de desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes da cidade de Uberlândia-MG. **E-rac reunião anual e ciências**, Uberlândia, v. 6, n. 1, 2016. Disponível em: <http://www.computacao.unitri.edu.br>. Acessado em 23-03-2021.

NOGUEIRA, T. R.; ARAÚJO, C. G.; CALDAS, D. R.; MACIEL, E. M.; SILVA, M. C.; RODRIGUES, G. P. Obesidade e Câncer de mama: Algumas evidências científicas e vias de interação. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 4, 2020.

O'REILLY, G. A. et al. Mindfulness-based interventions for obesity-related eating behaviors: a literature review. **Obesity Rev.**, v.15, p. 453-61, 2015.

PONTES, J.B. Ortorexia em estudantes de nutrição: a hipercorreção incorporada ao habitus profissional? Dissertação de Mestrado. Universidade de Brasília. Brasília. 2014.

POULAIN, J. P. **Sociologias da alimentação: os comedores e o espaço social alimentar**. Florianópolis: Ed. UFSC; 2013.

REINALDO, E. D.; DA SILVA, M. R.; NARDOTO, G. B.; GARAVELLO, M. E. Changes in dietary habits in rural communities in the semi-arid region of northeastern Brazil. **Interciencia**, v. 40, p. 330-336, 2015.

RIBEIRO, A.; OLIVEIRA, V.; BEZERRA, R. Alterações comportamentais e alimentares em obesos após grupo de intervenção. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 87, p. 641-651, 2020.

SCOTTON, I. L.; AFFONSO, G.; PESSA, R. P.; CONCEIÇÃO, E. M.; NEUFELD, C. Aspectos psicológicos em indivíduos com sobrepeso e obesidade. **Saude e pesqui.**, v. 12, n. 2, 2019.

SILVA, B. F.; MARTINS, E. S. Mindful Eating na nutrição comportamental. **Revista Científica Univiçosa**, v. 9, n. 1, p. 82-86, 2017.

SILVA, R. J. et al. Factors influencing the food transition in riverine communities in the Brazilian Amazon. *Environment Development and Sustainability*, v. 19, p. 1087-1102, 2017.

SOBREIRA, F.; GARAVELLO, M.; NARDOTO, G. Anthropology of Food: An Essay on Food Transition and Transformations in Brazil. **Journal of Food, Nutrition and Population Health**, v. 2, p. 1-9, 2018.

WOOLLEY, K.; FISHBACH, A. A recipe for friendship: similar food consumption promotes trust and cooperation. **Journal of Consumer Psychology**, v. 27, n.1, p.1-10, 2017.