



UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA
CURSO DE NUTRIÇÃO

ISABELLA DABORI REINAUDO
MARIA EDUARDA BORDIN ANDRADE

ABORDAGENS COMPORTAMENTAIS NO TRATAMENTO NUTRICIONAL DA
OBESIDADE COMO ESTRATÉGIA PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE

FLORIANÓPOLIS, 2023

ISABELLA DABORI REINAUDO
MARIA EDUARDA BORDIN ANDRADE

**ABORDAGENS DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DA
OBESIDADE COMO ESTRATÉGIA PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE**

Artigo apresentado à disciplina de Trabalho
de Conclusão do curso de Nutrição da
Universidade do Sul de Santa Catarina
UNISUL - como requisito para aprovação
na disciplina, sob orientação da Prof^a: Dr^a Roberta Ramos.

RESUMO

A obesidade, uma preocupação global, requer abordagens adaptadas devido às suas causas multifatoriais. A complexidade do fenômeno ressalta a importância de estratégias específicas, como a abordagem da nutrição comportamental. Alinhada à terapia cognitivo-comportamental, visa transformações nos padrões de comportamento, oferecendo uma intervenção personalizada contra o sobrepeso e a obesidade. O objetivo desta revisão foi identificar a eficácia da abordagem comportamental no tratamento nutricional da obesidade e/ou sobrepeso associado a parâmetros biopsicossociais em indivíduos adolescentes, adultos e idosos. A pesquisa abrangeu uma revisão sistemática de artigos publicados entre 2018 e 2023, obtidos das bases de dados Pubmed, Lilacs e Periódico Capes. Após a leitura integral dos estudos, foi compilado um quadro destacando as principais informações dos artigos. Foram avaliados estudos sobre as diferentes abordagens e ferramentas da nutrição comportamental, principalmente a terapia cognitivo-comportamental no tratamento da obesidade. Em conclusão, essa abordagem se mostra possivelmente eficaz e traz resultados positivos para tratar pacientes obesos, mas ainda são necessários mais estudos para confirmar a hipótese levantada.

PALAVRAS-CHAVE: obesidade; perda de peso; terapia cognitivo comportamental; comportamento alimentar.

ABSTRACT

Obesity is a global concern that requires adapted approaches due to its multifactor causes. The complexity of this issue highlights the importance of specific strategies such as the eating behavior approach, aligned with cognitive-behavioral therapy, this approach aims to transform behavior patterns, providing an individual intervention against obesity and overweight. The objective of this review was to identify the effectiveness of eating behavior approach in the treatment of obesity and overweight associated with biopsychosocial parameters in adolescents, adults and elderly. This research is a systematic review carried out in the Pubmed, Lilacs and Periódico Capes with articles published between 2018 and 2023. After reading the full articles, a table was compiled highlighting the main information of the studies. Studies on eating behavior, mostly about cognitive behavioral therapy in the treatment of obesity were evaluated. In conclusion, this approach appears to be possibly effective and yields positive results in treating obese patients, but further studies are needed to confirm our hypothesis.

KEYWORDS: obesity; weight loss; cognitive-behavioral therapy; eating behavioral.

1 INTRODUÇÃO

A obesidade, uma doença crônica definida pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo para uma determinada altura, ainda está no topo das preocupações globais em relação à saúde, uma vez que é associada ao aumento do risco de desenvolvimento de outras doenças como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares (GADDE et al., 2018).

Trata-se de uma doença com causas multifatoriais, resultando da interação entre fatores genéticos, metabólicos, endócrinos, sociais, psicológicos, culturais e étnicos, sendo fortemente relacionada ao estilo de vida, como o sedentarismo e hábitos alimentares inadequados (ABESO, 2022). A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2021) classifica a obesidade baseando-se no índice de massa corporal (IMC) definido pelo cálculo entre o peso corporal e altura do indivíduo, sendo caracterizada quando o IMC encontra-se acima de 30 kg/m².

No contexto brasileiro, observou-se um crescimento significativo dessa condição crônica, com um aumento de 72% nos últimos treze anos, passando a população obesa de 11,8% em 2006 para 20,3% em 2019. Segundo a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS, 2020), hoje 60,3% da população (93 milhões de pessoas) apresentam excesso de peso, tendo maior prevalência no público feminino (62,6%) do que o masculino (57,5%) (MS, 2022 ; ABESO, 2019).

Considerando o âmbito global, segundo a OMS (2022), mais de 1 bilhão de pessoas no mundo são obesas, sendo dessas 650 milhões adultos, 350 milhões adolescentes e 39 milhões de crianças. Assim, é importante ressaltar que essa tendência preocupante não se limita apenas ao Brasil, pois as projeções indicam que até 2025, aproximadamente 2,3 bilhões de adultos em todo o mundo estarão com excesso de peso, dos quais 700 milhões serão classificados como portadores de obesidade (ABESO, 2019). Esse panorama global destaca a urgência de abordagens abrangentes para enfrentar essa epidemia de saúde pública.

Alterações dietéticas como o déficit calórico no balanço energético e outras mudanças no estilo de vida são essenciais no tratamento da obesidade, entretanto independente da dieta que promova a restrição calórica escolhida para tratar o paciente, o mais importante é a adesão do paciente ao tratamento, tanto para perder peso como para manter peso (CHAO; QUIGLEY; WADDEN, 2021).

Em contrapartida, estratégias convencionais de tratamento como medicação e dieta não tem se mostrado totalmente eficazes, principalmente a longo prazo.

Considerar o problema puramente biológico (consumo *versus* gasto energético) pode trazer consequências sociais e emocionais negativas. Nesse contexto, vale ressaltar a importância de um olhar biopsicossocial para alimentação e discutir a obesidade abrangendo mais do que apenas o excesso de peso, considerando estratégias que busquem a mudança de comportamentos alimentares e incluindo atividades físicas e outras mudanças no estilo de vida visando obter benefícios não só físicos, mas também psicológicos e sociais sustentáveis a longo prazo (ALVARENGA et al., 2019).

Diversos estudos têm sido realizados para identificar a efetividade das diferentes formas de tratar a obesidade, como será exposto no decorrer deste artigo. Sendo assim, o presente trabalho tem por objetivo identificar a eficácia da abordagem comportamental no tratamento nutricional da obesidade e/ou sobrepeso associado a parâmetros biopsicossociais em indivíduos adolescentes, adultos e idosos.

2 METODOLOGIA

Esta pesquisa se trata de uma revisão sistemática de literatura, as estratégias de busca eletrônicas foram conduzidas por duas pesquisadoras independentes, durante o período de 18 de outubro a 21 de outubro de 2023. A pesquisa foi feita nas bases de dados indexadas em saúde: *Pubmed*, *Lilacs* e na biblioteca virtual Periódico Capes, tendo como recorte temporal artigos publicados entre os anos 2018 e 2023, disponíveis em inglês e português.

A busca pelos artigos foi realizada através da utilização dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): "obesidade", "terapia cognitivo-comportamental", "crononutrição", "redução de peso" e seus respectivos descritores na língua inglesa, conforme descritas as estratégias de cada base de dados no quadro 1 e 2.

Quadro 1. Estratégias de busca em inglês utilizadas nas bases de dados para seleção dos artigos incluídos na pesquisa.

Base de dados	Estratégia
Pubmed	obesity and cognitive behavioral therapy or chrononutrition and weight loss
Lilacs	obesity and cognitive behavioral therapy
Periódico Capes	obesity and cognitive behavioral therapy or chrononutrition and weight loss

Fonte: as autoras (2023).

Quadro 2. Estratégias de busca em português utilizadas nas bases de dados para seleção dos artigos incluídos na pesquisa.

Base de dados	Estratégia
Pubmed	obesidade e terapia cognitivo comportamental e crononutrição e perda de peso
Lilacs	obesidade e terapia cognitivo comportamental
Periódico Capes	obesidade e terapia cognitivo comportamental e crononutrição e perda de peso

Fonte: as autoras (2023)

Os critérios de inclusão envolveram artigos de ensaios clínicos e ensaios clínicos controlados randomizados, todos com textos completos e gratuitos, disponíveis nas bases de dados citadas acima, com os descritores selecionados, que abordam sobre o tratamento da obesidade utilizando a abordagem e as ferramentas da nutrição comportamental e grupos de estudos que envolviam a terapia cognitivo comportamental no tratamento de pacientes obesos.

Foram excluídos os artigos cujos dados não contemplavam o enfoque temático da pesquisa, artigos repetidos, artigos de revisão, artigos que não estavam disponíveis de forma gratuita e/ou completa ou que não estavam dentro do recorte temporal estabelecido.

O critério empregado para seleção dos artigos foi a leitura dos resumos de artigos pré selecionados após a leitura de todos os títulos, buscando aspectos relacionados ao tema e a pergunta da pesquisa. Para isso, utilizamos o anagrama PICOS para apresentação do direcionamento desta revisão, conforme ilustrado no quadro 3. Em seguida, as duas pesquisadoras, a partir dos mesmos critérios de inclusão e exclusão, realizaram a seleção dos artigos para serem lidos na íntegra e incluídos nesta revisão.

Os resultados foram apresentados em um quadro, incluindo informações de título, autor, ano de publicação, tipo de estudo, objetivo, metodologia e principais resultados (QUADRO 4).

Quadro 3. Componentes da pergunta da pesquisa, seguindo o anagrama PICOS

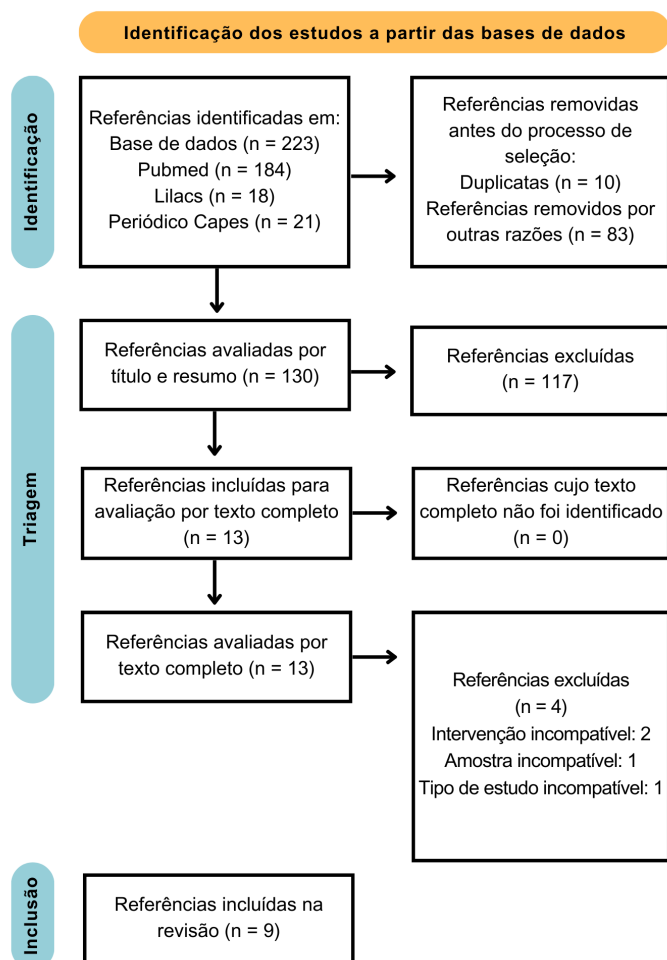
Descrição	Componentes da pesquisa
População	Indivíduos com sobrepeso e/ou obesidade
Intervenção	Abordagem através da nutrição comportamental
Comparação	Abordagens tradicionais, dietas da moda ou grupo controle
Desfecho	Emagrecimento
Tipos de estudo	Ensaios clínicos e ensaios clínicos randomizados

Fonte: Amir-Behghadami e Janati, Population, Intervention, Comparison, Outcomes and Study (PICOS) design as a framework to formulate eligibility criteria in systematic reviews (2020).

3 RESULTADOS

A figura 1 expõe o fluxograma PRISMA relativo à seleção dos artigos para inclusão e exclusão presentes na revisão. Foram analisadas na íntegra quatorze publicações, das quais nove configuraram o referencial utilizado para este estudo.

Figura 1. Fluxograma Prisma 2020 para apresentação do processo de seleção dos artigos incluídos nesta revisão.



Fonte: Page, et al. A declaração PRISMA 2020: uma diretriz atualizada para relatar revisões sistemáticas (2021).

Quadro 4. Principais informações obtidas nos artigos científicos sobre a eficácia da abordagem da nutrição comportamental no tratamento da obesidade e/ou sobrepeso.

Autor/país/ ano	Objetivo	População do estudo	Metodologia	Principais achados (resultados + conclusão)
Abedishargh <i>et al.</i> Irã, 2022.	Avaliar a eficácia da terapia cognitivo comportamental na redução do peso, estresse, ansiedade e depressão em mulheres com sobrepeso a partir de um grupo virtual de whatsapp.	92 mulheres com IMC ≥ 25 kg/m ² e com idade entre 18 e 50 anos.	O estudo foi conduzido em três grupos: (I) experimento (tratamento com a terapia cognitivo comportamental proposta pelo estudo), (II) lista de espera (não receberam nenhum tratamento) e (III) tratamento de rotina (dieta específica com acompanhamento de nutricionista) durante 6 semanas. A intervenção terapêutica foi aplicada a partir de 42 sessões de terapia cognitivo comportamental usando um grupo virtual de whatsapp. As participantes preencheram a escala DASS para ansiedade, estresse e depressão e o IMC foi calculado antes e após as sessões.	O estudo mostrou relação direta na redução do IMC após as sessões de Terapia Cognitivo comportamental, sem diferenças relevantes nas variáveis de estresse, ansiedade e depressão das participantes.
Salvo <i>et al.</i> Brasil 2022	Verificar e comparar a eficácia do mindfulness e mindful eating com um grupo controle na perda de peso e melhora do comportamento alimentar em mulheres com sobrepeso e obesidade.	A amostra do estudo foram 283 mulheres entre 18 e 60 anos com IMC entre 25 kg/m ² e 40 kg/m ²	O estudo foi conduzido em uma unidade de atenção primária à saúde. As participantes foram divididas em três grupos durante 10 semanas: (I) <i>mindful eating</i> (II) <i>mindfulness</i> (III) grupo controle que não recebeu nenhum tratamento. Foram aferidas medidas antropométricas e bioquímicas, coletadas antes, depois do estudo e três meses após o fim dos grupos. Além disso, foram aplicados testes psicométricos para avaliar a melhora de	Não houveram alterações antropométricas e bioquímicas significativas. Ambos os grupos melhoraram o comportamento alimentar, segundo as escalas psicométricas de avaliação, as mulheres de baixa renda do programa mindful eating se saíram um pouco melhor do que as do grupo controle ou mindfulness. Entretanto, ambos os grupos melhoraram o comportamento alimentar e reduziram a compulsão alimentar

			comportamentos psicológicos relacionados à alimentação.	
Yokoyama <i>et al.</i> Japão, 2022	Determinar se há melhora de outros fatores além da perda de peso associados a melhora da insatisfação da imagem corporal.	165 mulheres com sobrepeso ou obesidade, com idade entre 20 e 65 anos com IMC acima de 25 kg/m ²	O estudo foi conduzido em duas fases, os sete primeiros meses consistiram em sessões de terapia cognitivo comportamental focadas na perda de peso. As participantes que perderam pelo menos 5% do peso inicial avançaram para a segunda fase, durante três meses foram realizadas sessões de Terapia Cognitivo Comportamental que buscavam ensinar habilidades e estratégias para a manutenção do peso a longo prazo.	O estudo relata que houve a perda de peso e a diminuição do IMC. Além disso, a melhora da depressão e da compulsão alimentar podem estar associadas a melhora da imagem corporal.
Duarte; Queiroz Brasil, 2020	Propor e avaliar um programa cognitivo comportamental de educação nutricional para mulheres com sobrepeso e obesidade como estratégia para a adoção de hábitos alimentares saudáveis e redução do peso. Além de identificar fatores que facilitam e dificultam a adesão ao tratamento.	39 mulheres com idade entre 20 e 59 anos, com IMC acima de 25 kg/m ² e a circunferência abdominal > 88cm.	Mulheres com sobrepeso e obesidade foram alocadas em dois grupos: Grupo Experimental (GE) que participou do programa de educação comportamental pautado no modelo cognitivo comportamental e o Grupo Controle (GC) que recebeu aconselhamento nutricional individual mensal.	As participantes do Grupo Experimental perderam peso, reduziram o IMC e a circunferência de cintura. No entanto, não apresenta diferenças quantitativas significativas quando comparada com o Grupo Controle. Além disso, a análise qualitativa mostra que o estudo cumpre o seu propósito de conscientizar os participantes sobre a importância de mudanças mais amplas para a perda de peso.

Kim et al. Coréia do Sul, 2020.	Desenvolver e testar um novo programa de coaching psicológico, baseado na terapia cognitivo-comportamental (TCC) para perda de peso e manutenção do novo peso, por meio de ferramentas digitais e aplicativos.	70 mulheres com idade entre 18 e 39 anos, índice de massa corporal de 25 a 40 kg/m², uso de smartphone e pontuações entre os 40% mais altos na Escala de Motivação Situacional.	Os participantes foram divididos em dois grupos: (I) um grupo controle e (II) um grupo de TCC digital. O grupo de TCC digital recebeu feedback diário e atribuições de uma psicóloga durante 8 semanas e pôde acessar as ferramentas digitais desde o período de intervenção até o acompanhamento de 24 semanas. O grupo controle foi instruído a usar apenas um diário alimentar sem intervenção do terapeuta até o acompanhamento de 24 semanas, mas recebeu as mesmas ferramentas e instruções digitais que o grupo de TCC digital. Todos os participantes foram convidados a visitar no início do estudo, 8 semanas e 24 semanas para medições objetivas e preenchimento de questionários.	A perda média de peso em 8 semanas no grupo de TCC digital foi significativamente maior do que no grupo de controle. Além disso, a proporção de indivíduos que obtiveram perda de peso convencional de 5% desde o início no grupo de TCC digital foi significativamente maior do que no grupo de controle em 8 semanas (32% [12 indivíduos de 38] vs 4% [1 indivíduo de 21], $P = 0,02$), mas não às 24 semanas. A redução média da massa gorda no grupo de TCC digital às 8 semanas também foi significativamente maior do que no grupo de controle. A resistência média à leptina e à insulina no grupo de TCC digital em 8 semanas foi significativamente reduzida em comparação com o grupo de controle. O comportamento alimentar emocional (ou seja, pontuação média) medido por questionário (ou seja, o Dutch Eating Behavior Questionnaire) às 8 semanas melhorou significativamente em comparação com o grupo de controle. A ingestão média de calorias dos lanches no grupo da TCC digital durante o período de intervenção foi significativamente menor do que no grupo controle. Por último, os níveis iniciais de depressão, ansiedade e autoestima previram significativamente os resultados clínicos de longo prazo (24 semanas), enquanto a motivação inicial previu significativamente os resultados clínicos de curto prazo (8 semanas) e longo prazo.
--	---	---	---	---

Forman et al. Estados Unidos, 2019.	Comparar os efeitos a longo prazo do tratamento comportamental baseado em aceitação (ABT) e o tratamento comportamental padrão para perda de peso (SBT) em indivíduos com sobrepeso ou obesidade.	A amostra foi composta por 190 adultos com sobrepeso ou obesidade (IMC 27-50 kg/m ²) com idades entre 18 a 70 anos, que não possuíam condições médicas, psiquiátricas graves ou condições que impediriam a adesão à prescrição de exercícios do programa, que não faziam uso de medicamentos que influenciam o peso, que não estavam grávidas ou com planos de engravidar durante o período do estudo, que não tiveram perda de peso recente	Os participantes foram designados aleatoriamente (estratificados por gênero e etnia) para um dos seguintes tratamentos de dois anos: SBT (n = 90) ou ABT (n = 100). As avaliações foram concluídas no início, após 6 meses (ponto médio), após 12 (pós-tratamento), após 24 meses (acompanhamento de 1 ano) e após 36 meses (acompanhamento de 2 anos). Os participantes receberam um dos dois tratamentos durante 25 sessões em grupos fechados, cada uma com duração de 75 minutos. Os participantes de ambos os grupos receberam a mesma dieta com déficit de equilíbrio e prescrição de atividade física. Em ambos os grupos, foram ensinadas e enfatizadas habilidades comportamentais como controle de estímulos e resolução de problemas. Para o grupo do SBT, foram incluídos conteúdos relacionados ao modelo cognitivo-comportamental, reestruturação cognitiva, reforço da autoeficácia e da autoestima e técnicas de enfrentamento baseadas na distração. Para o grupo ABT, foram incluídos a seleção de metas, aceitação da	Aqueles que receberam o tratamento comportamental baseado em aceitação (ABT) alcançaram 10% de perda de peso aos 36 meses, representando taxas mais altas do que aqueles que receberam o tratamento comportamental para perda de peso (SBT), mas esses efeitos desapareceram nos anos seguintes à retirada do tratamento (aos 24 e 26 meses). O tratamento ABT produziu maior qualidade de vida aos 24 e 36 meses. A motivação autônoma e a aceitação psicológica dos impulsos alimentares mediarão o efeito da condição sobre o peso. Nenhum efeito moderador foi identificado.
-------------------------------------	---	--	--	--

		(ou seja, nos últimos 6 meses) superior a 5% do peso corporal ou não possuíam diagnóstico de transtorno de compulsão alimentar periódica.	redução do prazer ao buscar a perda de peso e reconhecimento do benefício do comportamento alimentar e de atividade física.	
--	--	---	---	--

Liu <i>et al.</i> Reino Unido 2019	Examinar a associação entre fatores psicológicos e comportamentais com a mudança no peso e a ingestão calórica em um ensaio clínico randomizado para perda de peso	811 participantes obesos ou com sobrepeso entre 30 e 70 anos com IMC entre 25 e 40.9 kg/m²	Os participantes foram separados em quatro grupos, cada grupo recebeu um tipo de dieta diferente: (I) baixo teor de gordura e proteína conforme a média (15%). (II) Baixo teor de gordura e alta teor de proteína (25%). (III) Alto teor de gordura (40%) e proteína conforme a média (15%). (IV) Alto teor de gordura (40%) e alto teor de proteína (25%). Os participantes receberam um deficit calórico de 750 kcal baseado na ingestão diária recomendada para cada um. Para mensurar os resultados foram utilizados questionários relacionados ao comportamento, diários para analisar a ingestão de comida diária e as medidas antropométricas foram aferidas regularmente.	O estudo concluiu que intervenções que visam diferentes aspectos psicológicos e comportamentais podem levar a um maior sucesso na perda de peso. Dietas restritivas são preditoras de menor perda de peso e são mais suscetíveis ao reganho de peso. O desejo por alimentos ricos em gordura são preditivos para maior perda de peso, enquanto o desejo para carboidratos são preditivos para menor perda de peso.
---	---	--	--	---

Munõz et al. Espanha, 2019.	Determinar se melhorar a função cognitiva pode contribuir para uma maior perda de peso em pacientes com sobrepeso/obesidade e avaliar o efeito da adição de terapia de treinamento cognitivo ao tratamento dietético hipocalórico usual para perda de peso.	120 participantes (74% mulheres) com índice de massa corporal (IMC) ≥ 27 kg/m² sem outras doenças, condições significativas ou crônicas, que não utilizavam nenhum medicamento que pudesse afetar o peso corporal e que não estavam em tratamento dietético ou estavam fazendo dieta há pelo menos seis meses antes da participação no estudo.	Os participantes foram divididos em dois grupos: (I) um grupo controle onde foram tratados com dieta hipocalórica e (II) um grupo cognitivo onde os participantes foram tratados com uma dieta hipocalórica mais 12 sessões semanais de treinamento cognitivo realizadas durante os três meses de tratamento hipocalórico. No treinamento cognitivo, os participantes completaram 12 exercícios práticos que incluíram a classificação, memória, cálculo e jogos ou exercícios de resolução de problemas, lógicos e similares. A dieta hipocalórica seguiu uma distribuição de nutrientes baseada na dieta mediterrânea. Além disso, os participantes foram recomendados a praticar 30 minutos de exercícios aeróbicos moderados por pelo menos cinco dias por semana (150 min/semana). Uma semana antes do início da intervenção cognitiva e dietética, os participantes realizaram uma série de testes cognitivos. Após 12 semanas de intervenção, todos os participantes foram reexaminados para medir seu desempenho nos testes	Todas as medidas cognitivas melhoraram no grupo de intervenção ($p < 0,005$ em todos os contrastes). Nos controles, também foram observadas melhorias significativas na atenção, flexibilidade e planejamento de tarefas. Em relação aos parâmetros antropométricos, o efeito da intervenção no grupo cognitivo foi maior para o percentual total de perda de peso, índice de massa corporal (IMC), gordura corporal e circunferência da cintura. Os parâmetros bioquímicos melhoraram em ambos os grupos.
------------------------------------	--	--	---	---

			neurocognitivos e avaliar possíveis mudanças nos parâmetros antropométricos.	
Shomaker et al. Estados Unidos, 2019.	Avaliar a viabilidade e aceitabilidade de uma abordagem baseada na atenção plena para a prevenção do excesso de peso em adolescentes em risco de ganho excessivo de peso, testando a eficácia para melhora da sensibilidade à recompensa alimentar, da alimentação estressante, da função executiva e do IMC e adiposidade.	54 adolescentes de 12 a 17 anos com risco de ganho de peso excessivo baseado no IMC ou histórico familiar de obesidade.	Os adolescentes foram divididos em dois grupos: (I) 29 para um estudo baseado em mindfulness e 25 para um grupo controle de educação em saúde. Os grupos se reuniram durante seis sessões semanais de uma hora. A viabilidade e aceitabilidade foi determinada a partir das classificações da pesquisa de frequência e aceitabilidade. O estresse percebido dos adolescentes foi medido com a Escala de Estresse Percebido, a sensibilidade à recompensa alimentar com uma tarefa comportamental, o estresse alimentar com um teste de laboratório durante a refeição e função executiva com ferramentas de classificação do Instituto Nacional de Saúde, relatado pelos pais dos adolescentes. Nos mesmos intervalos, os índices de IMC e gordura corporal foram avaliados em jejum através do sistema de pletismografia por deslocamento de ar.	A frequência média das sessões foi de 6:6 sessões em ambos os grupos. A aceitabilidade do programa às avaliações ficou acima da média. Em comparação com a educação em saúde, os adolescentes do grupo do estudo baseado em mindfulness tiveram menor sensibilidade à recompensa alimentar aos seis meses. Não houve diferenças entre os grupos com relação ao IMC e alterações na adiposidade.

Fonte: as autoras (2023)

4 DISCUSSÃO

A obesidade emerge como uma preocupação premente e complexa no cenário de saúde pública do século XXI, assumindo proporções epidêmicas.

De acordo com Abedishargh et al (2022); Duarte e Queiroz (2020); Kim et al. (2020); Salvo et al. (2022) e Yokoyama et al. (2022), dentre os diversos grupos populacionais afetados, as mulheres se destacam como mais suscetíveis a essa condição

Causas multifatoriais, incluindo aspectos comportamentais, padrões dietéticos, sedentarismo e pressões socioculturais, convergem para criar um ambiente propício ao desenvolvimento da obesidade. Esta realidade instiga a necessidade de abordagens diferenciadas e específicas de intervenção e prevenção, como a abordagem da nutrição comportamental, que visa modificações no estilo de vida que vão além do emagrecimento (WESTPHALEN; MÉA; FERREIRA 2022).

Em consonância com a abordagem da nutrição comportamental, a terapia cognitivo-comportamental (TCC) surge como uma estratégia abrangente, indo além da tradicional ênfase na dieta e na prática de exercícios físicos. A TCC incorpora ferramentas especializadas que atuam nos aspectos cognitivo-comportamentais, reconhecendo a complexidade dos fatores biopsicossociais envolvidos na obesidade. Essa abordagem visa não apenas à modificação de hábitos alimentares e atividades físicas, mas também à mudança de padrões de comportamento, proporcionando uma intervenção mais completa e adaptada aos desafios individuais enfrentados por adolescentes, adultos e idosos na jornada contra o sobrepeso e a obesidade (GRAVE, 2013).

No estudo de Munoz et al. (2019) foi avaliado o efeito da adição de terapia de treinamento cognitivo ao tratamento dietético hipocalórico usual para perda de peso, Para isso, parâmetros bioquímicos, antropométricos e cognitivos-comportamentais foram avaliados. Como principais achados, os autores apontaram uma melhora em todas as medidas cognitivas no grupo de intervenção e algumas melhorias no grupo controle, destacando que a incorporação da TCC ao tratamento dietético hipocalórico se mostra mais eficaz na melhoria de aspectos biológicos, psicológicos e sociais. Além disso, em relação aos parâmetros antropométricos (IMC, gordura

corporal e circunferência de cintura), o grupo que recebeu a TCC teve melhoras mais relevantes, corroborando com a eficácia desse tratamento.

O estudo de Abedishargh et al. (2022) ressalta a experiência negativa de se sentir acima do peso, levando ao sofrimento emocional e comportamentos não saudáveis e propôs uma comparação entre o tratamento utilizando ferramentas da TCC e o tratamento com uma dieta hipocalórica. Dentre os principais achados, o estudo mostrou relação direta na redução do IMC após as sessões de TCC, sem diferenças relevantes nas variáveis de estresse, ansiedade e depressão das participantes. Esses parâmetros foram considerados inalterados pelos autores devido ao período de realização do estudo durante a pandemia de COVID-19.

Considerando que aspectos metabólicos e cardiovasculares tem maior incidência em obesos, bem como depressão, ansiedade e baixa autoestima, Duarte e Queiroz (2020) propuseram um estudo conduzido na Unidade Básica de Saúde (UBS), onde um grupo de mulheres obesas participaram de um programa de educação comportamental pautado no modelo cognitivo-comportamental em comparação a mulheres que receberam tratamento usual da UBS com acompanhamento individual com uma nutricionista.

Na perspectiva das participantes, a realização de dietas não radicais, em que se pode comer de tudo em quantidades moderadas, facilita a adesão ao planejamento alimentar, uma vez que consideram importante se permitir comer em situações especiais para se sentir bem e continuar o processo de mudanças. No que diz respeito às dificuldades em emagrecer, o estudo evidenciou que a modificação de hábitos alimentares constitui um processo complexo, uma vez que não está unicamente associada à vontade intrínseca de mudança e pode envolver sentimentos relacionados à falta de controle (DUARTE e QUEIROZ, 2020).

Também considerando fatores de ansiedade, depressão e auto imagem no tratamento da obesidade, um estudo testou um programa de TCC digital para perda e manutenção de peso, por meio de ferramentas e aplicativos, utilizando um grupo de intervenção e um grupo controle. Após as oito semanas de estudo, a perda média de peso no grupo de TCC digital e parâmetros emocionais, psicológicos e o comportamento em relação à comida teve uma melhora significativamente maior do que no grupo de controle (KIM et al. 2020).

De acordo com Liu et al. (2020) nas dietas restritivas observa-se menos sucesso na perda de peso e maiores chances de ganho e reganho de peso.

Também ressalta que questões psicológicas e comportamento alimentar são importantes preditores no processo de emagrecimento durante intervenções dietoterápicas. Além disso, segundo Yokoyama et al. (2022), pacientes obesos muitas vezes sentem vergonha do próprio corpo e estão insatisfeitos com a imagem corporal, fator que também pode dificultar o emagrecimento. Assim, a melhora da imagem corporal está associada com uma maior perda de peso. O estudo também ressalta a importância de adquirir estratégias para manter o controle do peso a longo prazo.

Dentre as outras ferramentas da nutrição comportamental, destaca-se o *mindfulness* e *mindful eating*, essa prática envolve trazer a concentração para o momento presente e comer com atenção plena, ou seja, é uma mudança no comportamento alimentar baseada na prática meditativa. Salvo et al. (2020) realizaram um estudo comparar a eficácia do *mindfulness* e *mindful eating* para perda de peso e melhora do comportamento alimentar em mulheres com sobrepeso e obesidade, e em ambos os grupos houveram melhoras na forma de se relacionar com a comida e diminuição na compulsão alimentar.

Também Schoenmaker et al. (2019) realizaram um estudo baseado na aceitabilidade de uma abordagem embasada na atenção plena para a prevenção do excesso de peso em adolescentes em risco de ganho excessivo de peso. A proposta do programa foi bem aceita, os adolescentes que receberam o tratamento baseado no *mindfulness* tiveram uma tendência menor à recompensar alimentar. Entretanto, em ambos os estudos de Salvo et al. (2020) e Schoenmaker et al. (2019) não houveram melhoras significativas em parâmetros antropométricos e bioquímicos dos pacientes avaliados.

Forman et al. (2019) comparam os efeitos a longo prazo do tratamento comportamental baseado em aceitação psicológica relacionada à alimentação e o tratamento comportamental padrão para perda de peso em indivíduos com sobrepeso ou obesidade. Os efeitos na perda de peso para o grupo de aceitação psicológica foram maiores, mas estes desapareceram nos anos seguintes à retirada do tratamento. A motivação autônoma e a aceitação psicológica dos impulsos alimentares, ambas medidas através de questionários, mostraram relação direta da condição sobre o peso. Para o grupo que obteve maior perda de peso, foi relatado uma qualidade de vida consideravelmente maior.

5 CONCLUSÃO

O presente estudo de revisão evidencia que a abordagem da nutrição comportamental no tratamento da obesidade e/ou sobrepeso associado a parâmetros biopsicossociais em indivíduos adolescentes, adultos e idosos é positiva e eficiente, sendo uma ferramenta promissora para promover mudanças no estilo de vida além do emagrecimento. No entanto, reconhecemos a necessidade de mais pesquisas para comparar e avaliar os mecanismos subjacentes a essas abordagens.

Ao considerar a complexidade dessa condição, as estratégias apresentadas na literatura revelaram-se promissoras, apontando para novas direções na busca por intervenções mais eficazes e duradouras contra o sobrepeso e a obesidade. Com relação ao papel do nutricionista nesse contexto, este desempenha um papel fundamental, atuando como facilitador na implementação de abordagens personalizadas, promovendo mudanças sustentáveis no estilo de vida e proporcionando suporte emocional e educacional para enfrentar os desafios individuais relacionados ao sobrepeso e à obesidade.

6 REFERÊNCIAS

ABEDISHARGH, N. et al. Effectiveness of internet-based cognitive behavioral therapy in weight loss, stress, anxiety, and depression via virtual group therapy. **Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences**. Tehran, v.15, n. 3. jun. 2021. DOI: [10.5812/ijpbs.113096](https://doi.org/10.5812/ijpbs.113096). Acesso em: 27/11/2023.

ALVARENGA, Marle. et al. *Nutrição Comportamental*. 2º edição. São Paulo: Manole, 2019.

Amir-Behghadami e Janati, Population, Intervention, Comparison, Outcomes and Study (PICOS) design as a framework to formulate eligibility criteria in systematic reviews (2020).
, - **ABESO**, 2019. Mapa da obesidade. [online]. Disponível em: <https://abeso.org.br/>. Acesso em: 27/11/2023.

ABESO, 2022. **Posicionamento sobre o tratamento nutricional do sobrepeso e da obesidade**. [online]. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/>. Acesso em: 27/11/2023.

CHAO, A. M., QUIGLEY, K. M., WADDEN, T. A. Dietary interventions for obesity: clinical and mechanistic findings. **American Society for Clinical Investigation**. Filadelfia, v. 131, n. 1. jan. 2021. DOI: [10.1172/JCI140065](https://doi.org/10.1172/JCI140065). Acesso em: 27/11/2023.

DUARTE, A. N., QUEIROZ, E. Programa cognitivo-comportamental de educação nutricional para mulheres com excesso de peso. **Revista de Psicologia e Saúde**. Campo Grande, v.12, n. 3. p. 95-108. jul./set. 2020. DOI: [10.20435](https://doi.org/10.20435). Acesso em: 27/11/2023.

FORMAN, E. M. et al. Long-term follow-up of the mind your health project: acceptance-based versus standard behavioral treatment for obesity. **Obesity (Silver Spring, Md.)**. Dakota do Norte, v. 27, n. 4, p. 565-571. fev. 2019. DOI: [10.1002/oby.22412](https://doi.org/10.1002/oby.22412). Acesso em: 27/11/2023.

GADDE, K. M. et al. Obesity: pathophysiology and management. **Journal of the American College of Cardiology**. Los Angeles, v. 71, n. 1, p. 69-84. jan. 2018. DOI: [10.1016/j.jacc.2017.11.011](https://doi.org/10.1016/j.jacc.2017.11.011). Acesso em: 27/11/2023.

GRAVE, R. D. et al. Major factors for facilitating change in behavioral strategies to reduce obesity. **Psychology Research and Behavior Management**. v. 6, p. 101-110. out. 2013. doi: [10.2147/PRBM.S40460](https://doi.org/10.2147/PRBM.S40460). Acesso em: 27/11/2023.

KIM, M. et al. Multidimensional cognitive behavioral therapy for obesity applied by psychologists using a digital platform: open-label randomized controlled trial. **Journal of Medical Internet Research**. Seoul, v. 8, n. 4. abril. 2020. DOI: [10.2196/14817](https://doi.org/10.2196/14817). Acesso em: 27/11/2023.

LIU, X. et al. Predicting weight loss using psychological and behavioral factors: the pounds lost trial. **The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism**. Seattle, v. 105, n. 4. p.1274-1283. abril. 2020. DOI: [10.1210/clinem/dgz236](https://doi.org/10.1210/clinem/dgz236). Acesso em: 27/11/2023.

MUNOZ, J. S. G. et al. Cognitive training therapy improves the effect of hypocaloric treatment on subjects with overweight/obesity: a randomized clinical trial. **Nutrients**. Murcia, v. 11, n. 4, p. 925. abril. 2019. DOI: [10.3390/nu11040925](https://doi.org/10.3390/nu11040925). Acesso em: 27/11/2023.

PAGE, et al. A declaração PRISMA 2020: uma diretriz atualizada para relatar revisões sistemáticas (2021). **Springer Nature**. Disponível em: <https://systematicreviewsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13643-021-01626-4>. Acesso em: 27/11/2023

SALVO, V. et al. Comparative effectiveness of mindfulness and mindful eating programmes among low-income overweight women in primary health care: a randomized controlled pragmatic study with psychological, biochemical, and anthropometric outcomes. **Appetite**. São Paulo, v. 177. jun. 2022. DOI: [10.1016/j.appet.2022.106131](https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106131). Acesso em: 27/11/2023.

Ministério da Saúde - **MS**, 2022. **Sobrepeso e obesidade como problemas de saúde pública**. [online]. Disponível em: <https://www.gov.br/>. Acesso em: 27/11/2023.

SHOMAKER, L. B. et al. Mindfulness-based group intervention in adolescents at-risk for excess weight gain: a randomized controlled pilot study. **Appetite**. Fort Collins, v. 140, p. 213-222. set. 2019. DOI: [10.1016/j.appet.2019.05.022](https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.05.022). Acesso em: 27/11/2023.

OMS, 2021. **Obesidade e sobrepeso**. [online]. Disponível em: <https://www.who.int/news-room>. Acesso em: 27/11/2023.

WESTPHALEN, R. B., MÉA, C. P. D., FERREIRA, V. R. T. Percepções de pacientes sobre a terapia cognitivo comportamental em grupo para a obesidade. **Actualidades en Psicología**. v. 37, n. 134, p. 53-57. nov. 2022. DOI: [10.15517/ap.v37i134.43866](https://doi.org/10.15517/ap.v37i134.43866). Acesso em: 27/11/2023.

YOKOYAMA, H. et al. Factors associated with the improvement of body image dissatisfaction of female patients with overweight and obesity during cognitive behavioral therapy. **Frontiers in Psychiatry**. Fukuoka, v. 13. out. 2022. DOI: [10.3389/fpsy.2022.1025946](https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1025946). Acesso em: 27/11/2023.