UniAGES
Centro Universitário
Bacharelado em Nutrição

BIANCA STEFANE SILVA FONSECA

NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL E OBESIDADE:
uma revisão integrativa

Paripiranga
2021

BIANCA STEFANE SILVA FONSECA

NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL E OBESIDADE: uma revisão integrativa

Monografia apresentada no curso de graduação do Centro Universitário AGES como um dos pré-requisitos para obtenção do título de bacharel em Nutrição.

Orientador: Prof. Me. Igor Macedo Brandão

Paripiranga
2021

BIANCA STEFANE SILVA FONSECA

NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL E OBESIDADE: uma revisão integrativa

Monografia apresentada como exigência parcial para obtenção do título de bacharel em Nutrição à Comissão Julgadora designada pela Coordenação de Trabalhos de Conclusão de Curso do UniAGES.

Paripiranga, 08 de Julho de 2021.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Igor Macedo Brandão
UniAGES

Prof. Fabio Luiz Oliveira de Carvalho
UniAGES

Prof. Dalmo Moura Costa
UniAGES

_____
UniAGES

A Jussimaria e Walter, meus queridos pais, pelo incentivo e contribuições para o alcance dessa primeira conquista.

Ao meu esposo, Andson, por sempre estar ao meu lado desde o início contribuindo em todas as formas.

Ao meu irmão Bismark, por também ter estado presente me acompanhando no rumo acadêmico.

Aos meus sogros, Rivanilda e Orlando por toda motivação.

A toda família que se fez presente

AGRADECIMENTOS

“Bendito seja o Senhor, Direi do Senhor: Ele é o meu Deus, o meu refúgio, a minha fortaleza, e nele confiarei”. (Salmo 91).

Começo por agradecer a Deus por, ao longo deste processo complicado e desgastante, me ter feito ver o caminho nos momentos em que pensei em desistir. Em meio as dificuldades, batalhas e obstáculos Deus prepara sempre o melhor. Agradecer é sempre a melhor oração, compreender os seus desígnios e confiar é sempre o melhor a se fazer. Agradeço sempre a Deus por nunca me desamparar e por ser a minha fortaleza. Agradeço principalmente por ter me presenteado nessa reta final acadêmica com a benção de ser mãe, foi por você e para você, que lutei para conseguir concluir essa primeira etapa da minha vida, mamãe te ama e não ver a hora de ter nos braços.

Aos meus pais, Jussimaria e Walter por serem os mais esforçados possíveis e estarem sempre presentes de forma significativa me motivando. Por serem meus maiores exemplos de seres humanos e por me mostrar o verdadeiro valor das coisas, me fazendo um ser humano melhor, com dignidade, respeito e caráter. Amo vocês.

Ao meu esposo Andson Farias, pelo amor e carinho, por sempre me ajudar e me incentivar, pela paciência e pelo apoio tanto como meu esposo como também meu melhor amigo e companheiro de vida, aquele que sempre está comigo independentemente da situação, e que me incentivou muitas das vezes a não desistir e seguir em frente. Te amo!

Ao meu irmão, Bismarque, que entre carinho, amizade e desentendimentos é meu parceiro de vida. Sempre estarei aqui para você e saiba que eu amo você, juntamente agradeço a sua esposa Claudiceia e ao meu sobrinho Bernardo.

Ao meu avô Givaldo, por sempre torcer pelo meu sucesso, e as minhas avós Ivonete, Maria Almeida e ao meu avô Zé Paulo, que por escolha de Deus não estão mais aqui para acompanhar esse momento, mas que sempre vai estar presente na minha vida e sendo exemplo de ser humano para mim. Aos meus tios, que são também mães e pais para mim, obrigada por todo carinho, proteção e amor de sempre. Em especial a minha tia e comadre Jocelma, por nunca soltar minha mão.

Aos meus primos em que sempre foram muito presentes na minha vida, especial minha prima e afilhada Emilly, a qual sempre acreditou em mim e esteve ao meu lado. Deus me concedeu uma família maravilhosa a qual eu sempre vou agradecer e sempre vou amar.

Agradeço também a toda família do meu esposo por todo carinho e por terem me acolhido tão bem.

A todos aos meus colegas desde o ensino fundamental até o ensino médio. Principalmente aqueles em que a amizade permaneceu com os anos e que sei que posso contar sempre. Em especial Juliana, minha comadre e amiga por sempre me apoiar e estar ao meu lado, e a Alde por estar ao meu lado durante todo ensino médio sendo sempre minha parceira, vocês são muito especiais. Aos que me acompanharam durante esses 4 anos de graduação. Em especial a Waléria, minha parceira de todas as horas, obrigada por contribuir de forma significativa esse momento impar das nossas vidas, você foi e é muito especial. A minha parceira de estágio Daniela Santos, obrigada por todo acolhimento e parceria. A Daniela Gama, Taynara, Millena, Isabella, Wanessa, Thais, Winicius e Ernandes, saibam que vocês foram essenciais e fundamentais para a minha trajetória no rumo acadêmico, obrigada por se fazerem presentes. Aos colegas do ônibus que estiveram presentes, em especial Wackssia e Any por sempre pedir ao motorista para me esperar e por me fazerem companhia todas as noites, vocês tornaram as viagens menos cansativas e mais alegres.

Aos professores que contribuíram diretamente para a finalização dessa graduação, em especial, Jamylle e Rôas, obrigada por todos os ensinamentos e pelo direcionamento para minha formação profissional. Ao meu orientador, Igor Macedo Brandão, por me mostrar maneiras e caminhos importantes e pertinentes na construção do trabalho de conclusão de curso.

Aos meus queridos preceptores de estágio Jeovani e Kauan, por toda paciência, compreensão e ensinamentos. Vocês foram essenciais.

A todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

RESUMO

Objetivo: Realizar uma revisão integrativa com o objetivo de avaliar a relação entre a adesão das dietas restritivas e uma nutrição comportamental em pacientes obesos. Método: Procedeu-se com a busca de termos que definissem sobre a adesão de dietas para indivíduos com obesidade. Em seguida foi realizada uma busca de artigos nas bases de dados SciELO e LILACS. Foram adicionados artigos apenas no idioma português, publicado entre 2016 e 2021, realizados com ratos e seres humanos. Resultados: Foram utilizados instrumentos específicos para avaliar o peso corporal, IMC, percentual de gordura e exame bioquímico. Algumas alterações corporais foram notadas, havendo contribuições nas alterações dos marcadores bioquímicos. Conclusões: A adesão a um plano alimentar humanizado como coadjuvante no transtorno de obesidade mostra-se eficiente, no entanto a adesão a uma alimentação muito restrita pode apresentar efeitos adversos além de não haver um consumo sobre a quantidade correta. Além disso, vale ressaltar que o tratamento da obesidade deve haver um bom senso em está aliado com um acompanhamento nutricional com aconselhamento a aderir uma rotina de exercício físico adequada, ressaltando que deve ser com um acompanhamento de um profissional competente para agir de forma significativa nos resultados desejados.

PALAVRAS-CHAVE: Nutrição. Obesidade. Compostos ativos. Alimentação. Comportamento alimentar.

ABSTRACT

Objective: To conduct an integrative review with the objective of evaluating the relationship between the adhering to restrictive diets and behavioral nutrition in obese patients. Method: We proceeded with the search for terms that defined the adhering of diets for obese individuals. Next, an article search was performed in the SciELO and LILACS databases. Articles were added only in the Portuguese, published between 2016 and 2021, conducted with rats and humans. Results: Specific instruments were used to evaluate body weight, BMI, fat percentage and biochemical examination. Some body changes were noted, with contributions to the alterations of biochemical markers. Conclusions: The adhering to a humanized eating plan as an adjunct to obesity disorder is efficient, however, but the adhering to a very restricted diet may present adverse effects and there is no consumption on the correct amount. In addition, it is worth mentioning that the treatment of obesity should be a common sense in is allied with a nutritional follow-up with counseling to adhere to an adequate physical exercise routine, emphasizing that it should be with a follow-up of a competent professional to act significantly in the desired results.

KEYWORDS: Nutrition. obesity. Active compounds. feeding. Eating behavior.

LISTAS

LISTA DE FIGURAS

1: Diagrama do Processo de obtenção do corpus.....36
2: Áreas de estudo abordadas pela pesquisa cienciométrica, que se referem ao multifatorial problema da obesidade.....49

LISTA DE QUADROS

1: Síntese dos estudos relacionados: a relação da obesidade com a ansiedade, estresse e dieta restritiva.....37-39

LISTA DE SIGLAS

AE	Alimentação Emocional
DA	Descontrole Alimentar
IMC	Índice de Massa Corpórea
OMS	Organização Mundial de Saúde
RC	Restrição Cognitiva
TCC	Terapias Cognitivo Comportamentais
TFEQ-21	The Three Factor Eating Questionnaire – R21

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....11

2 METODOLOGIA.....14

3 DESENVOLVIMENTO.....15

3.1 A Obesidade e o Contexto Histórico.....15

3.2 Ansiedade e Obesidade.....19

3.3 Estresse e Obesidade.....24

3.4 Nutrição Comportamental e Obesidade.....29

3.5 Dietas Restritivas.....31

3.6 Importância da Nutrição relacionada a Obesidade.....33

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....36

5 CONCLUSÃO.....50

REFERÊNCIAS.....52

1 INTRODUÇÃO

A obesidade da população é um fator que atinge uma grande parte dos indivíduos, acarretando vários riscos a doenças crônicas. A conduta que é estabelecida para com os sujeitos e acaba influenciando em uma má estratégia nutricional, onde a não adesão a dieta devido a mesma ser muito restrita, acarreta a não perca de peso. Compreendendo que, a vasta utilização de dietas muito restritivas proporciona aos obesos uma desistência com maior facilidade, por ser explicado como uma grande dificuldade na mudança do estilo de vida. São essas dietas restritivas que retardam a força de vontade de uma mudança nos hábitos alimentares, aumentando assim a fragilidade dos mesmos (LARANJEIRA, DUARTE & ALVES, 2019).

A prevalência de indivíduos obesos se resume por várias tentativas frustradas, sendo uma delas as dietas que não são seguidas em longo prazo, como também a perca de peso temporário. Uma dieta restritiva transformará a situação delicada ainda mais difícil, onde o sujeito se sentira muito mal em ter que excluir por completo todos os seus hábitos alimentares, não aguentando por muito tempo e transformando os resultados em curto prazo. Porém as estratégias nutricionais devem ser diferenciadas, de forma comportamental que influencie de forma relevante a força de vontade do indivíduo, para que este siga tal estilo de vida, facilitando um melhor desempenho, e mudanças e benéficos, fundamentais para uma melhor saúde (LIMA, OLIVEIRA & BARBOSA, 2017).

A obesidade se caracteriza com o excesso e acúmulo de gordura no corpo e não pelo determinante do peso. O Brasil é caracterizado por grande parte dos adultos terem excesso de gordura. Um estilo de vida de maus hábitos alimentares influencia de forma muito relevante ao desenvolvimento desse excesso de gordura corporal. É primordial que os indivíduos procurem ajuda ao profissional de nutrição para que seus resultados sejam alcançados de forma necessária, com grande qualidade sobre a dieta individualizada (LARANJEIRA, DUARTE & ALVES, 2019).

Com o objetivo concreto de se obter resultados significativos é fundamental que a nutrição comportamental esteja presente para que assim, as estratégias estabelecidas do nutricionista sejam eficazes, juntamente com o indivíduo. Onde assim, as mudanças e aquisição a um novo estilo de vida sejam a médio, e longo

prazo, para que os benefícios e resultados sejam de forma que irá potencializar em um melhor desempenho e determinação (CATÃO & TAVARES, 2020).

A intervenção alimentar comportamental em indivíduos obesos é fundamental para potencializar na saúde do mesmo como um todo, promovendo hábitos alimentares saudáveis e significantes, de forma que o indivíduo terá prazer em seguir aquela determinada dieta. De igual modo, que uma alimentação saudável não precisa necessariamente restringir todos os alimentos que o indivíduo gosta de consumir como também alimentos regionais que tem um sentimento por traz (ALVARENGA, 2019).

As necessidades nutricionais em indivíduos obesos é um fator determinante para o melhor desempenho nos resultados esperados, para uma melhor qualidade de vida com benefícios de uma vida com menos doenças presentes. Onde assim, a alimentação do mesmo terá alimentos dos diferentes grupos alimentares para beneficiar a ingestão desses alimentos de forma que virará hábito e não algo forçado, que será interrompido logo gerando um maior desconto e preocupação no mesmo (CATÃO & TAVARES, 2020).

A obesidade envolve vários fatores associados à saúde do indivíduo o tornando ainda mais difícil a busca por melhorias. Uma alimentação na presença de gordura, açucares, industrializados, etc., são grandes aliados para o desenvolvimento da obesidade. Como abrange para o agravante do sedentarismo, como também pode ser ligado o gatilho da ansiedade, estresse e a compulsão alimentar. Vários são os meios que contribuem para assim melhorar a alimentação do mesmo, priorizando a nutrição comportamental de forma humana e individualizada (LIMA, OLIVEIRA & BARBOSA, 2017).

De modo geral, a obesidade pode ter suas primeiras manifestações ainda na infância por muitas das vezes a má alimentação ser um fator recorrente no dia-a-dia, onde os distúrbios psicológicos também contribuem para o desencadeamento desses hábitos alimentares não benéficos para a saúde. A obesidade não se classifica apenas como uma doença, mas sim um fator que potencializa para o desencadeamento de vários outros tipos de doenças, exemplo: diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, etc. assim, os pacientes obesos necessitam de uma alimentação que não a faça desistir facilmente (ALVARENGA, 2019).

A nutrição comportamental age de forma essencial na vida dos sujeitos, proporcionando uma direta para a melhoria no estilo de vida alimentar, de forma

fundamental para obter os resultados em longo prazo. Sendo que, a comida irá se ligar completamente com o sujeito, influenciando no sentido da vida, da melhor escolha, tornando uma escolha em mudanças com afetividade com respeito a toda história vivenciada pelos sujeitos, correlacionando com uma alimentação saudável (CATÃO & TAVARES, 2020).

Entre os recursos que a nutrição comportamental proporciona, necessita-se da colaboração do indivíduo para que a relação entre o profissional e o paciente seja eficaz. Diante disso, criar-se um vínculo para que o paciente se sinta confortável é primordial, onde assim irá potencializar nas estratégias para identificar qual é o objetivo esperado pelo paciente para que o mesmo venha a conhecer melhor o seu corpo e ter uma melhor relação com a dieta. Para haver a promoção a saúde são fundamentais informações e orientações coerentes (ALMEIDA & FURTADO, 2017).

Este estudo tem como objetivo realizar uma revisão integrativa entre as relações da nutrição comportamental e obesidade aos pacientes que desistem com maior facilidade em seguir uma dieta em longo prazo, retardando os resultados e uma melhor qualidade de vida. Onde a nutrição comportamental oferece sugestões agindo de forma mais humanizada e proporcionando resultados em longo prazo de forma prazerosa.

2 METODOLOGIA

Esse presente trabalho trata-se de uma revisão integrativa, realizada no Centro universitário AGES em Paripiranga, por meio de um levantamento bibliográfico sendo utilizadas pesquisas em artigos científicos. Para a realização deste estudo foram utilizadas as fontes de pesquisa da base de dados da LILACS (8 artigos) e da Scielo (5 artigos). Para realizar o estudo as palavras utilizadas foram “comportamental”, “obesidade”, “nutrição”, “estresse”, “ansiedade”, “dieta”, “restrição” limitando o idioma ao português, e aos textos na íntegra, bem como aos temas relacionados e compatíveis ao pesquisado. Este trabalho foi efetuado com limitadores temporários no período de publicação de 2016 a 2021, consultados nas bases de dados citados a cima.

Para a primeira etapa de seleção foram analisados os artigos que continham tal abordagem da temática onde restaram 32 publicações. Ao realizar a leitura do resumo foram excluídos 20 títulos, por não abordarem o mesmo tema que o estudado. Dos 12 trabalhos que restaram houve a retirada daqueles que não apresentaram dados minuciosos em relação ao pesquisado. Assim, o trabalho foi finalizado com a utilização de 11 artigos.

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 A Obesidade e o Contexto Histórico

A obesidade é um fenômeno presente desde os períodos mais antigos, desde a era paleolítica, mas nunca houve um aumento tão gigantesco da obesidade em vários países que proporciona aos indivíduos acesso aos alimentos de forma presencial. Assim, esse fenômeno conhecido como obesidade tem tendência de se prevalecer por ser ocorrido por vários fatores associado à alimentação, transcendendo as escolhas de compras por alimentos ricos em gorduras ruins e maus hábitos alimentares. Desse modo, a obesidade iniciou no Brasil com a chegada de computadores, vídeo games e também por propagandas de televisão (BRAZIL, 2012).

A obesidade ou o excesso de peso nos indivíduos aumentam mais a cada dia. No mundo cerca dos anos de 1980 a 2014 o aumento foi muito alarmante, sendo ocasionado por problemas emocionais que acaba influenciando em uma má alimentação e em uma vida sedentária. Assim, a população se encontra em comodismo, se alimentando de forma exagerada, dando prioridade aos alimentos industrializados e aos que possuem uma maior quantidade de calorias. As escolhas podem ocorrer de várias maneiras, sendo uma das principais opções os industrializados por ser mais prático e assim os indivíduos que dizem não ter tempo de preparar sua alimentação acabam o consumindo (FERREIRA, SZWARCWALD & DAMACENA, 2019).

No Brasil, existem várias formas de se avaliar um indivíduo obeso ou com início de obesidade, sendo assim através do seu IMC, por meio da razão entre o peso e o quadrado da altura do indivíduo e, segundo a classificação da Organização Mundial de Saúde (OMS). Cerca de 96 milhões de indivíduos no Brasil passam por esse processo de pré-obesidade ou sobrepeso, tendo assim, vários riscos presentes na saúde. Observou-se que a maior parte é de adultos obesos, esses dados são passados através do inquérito telefônico (VIGITEL). A genética também pode influenciar a essa população, como também o fator de não praticar nenhum tipo de

exercício físico outrossim por não optar por alimentar-se de maneira saudável (BAHIA & ARAÚJO, 2014).

As primeiras descobertas do aumento de peso exagerado da população estão atribuídas aos fatores econômicos e culturais, como também se associa aos fatores hormonais. Assim, a obesidade pode afetar todos aqueles indivíduos que estejam em momentos de fragilidade, precisando de ajuda. A obesidade acontece através de uma vida inativa de atividade associando principalmente a uma alimentação irregular, tornando ainda mais complicado o processo e adaptação a um novo estilo de vida (SANTOLIN, 2021).

Por tanto, a obesidade é caracterizada pelo grande acúmulo de gordura no corpo, onde compromete a saúde dos indivíduos de forma alarmante, podendo acarretar vários tipos de patologias associadas a doenças crônicas, sendo elas, diabetes melitos, hipertensão, como também doenças cardiovasculares, comprometendo a respiração de forma preocupante. Assim, a obesidade acontece muitas das vezes pela escolha do estilo de vida individual, sendo considerada por uma maior fragilidade nutricional com base em uma alimentação com presença abundante de calorias (FERREIRA, SZWARCWALD & DAMACENA, 2019).

A falta de interesse e de motivação para ter uma vida alimentar saudável e equilibrada acontece por uma grande diversidade de fatores, aqueles nos quais interferem de forma direta transformando o processo ainda mais complicado e falho. Assim, a obesidade principalmente no Brasil se acomete por questões financeiras, onde a renda afeta em questões da escolha dos alimentos, como também o tempo de preparação de cada alimento tornando ainda mais frágil à alimentação, por escolher determinados alimentos inadequados (SANTOLIN, 2021).

Um dos maiores agravos a determinada escolha alimentar é que esta potencializa no ganho de peso levando a obesidade, muitas das vezes refere-se à questão das políticas onde os setores comerciais alimentícios tem o poder em enganar ao consumidor sobre a positividade daquele determinado alimento, adentro a mente do consumidor que não é algo negativo e prejudicial à saúde dos mesmos, tornando ainda mais difícil por ser um setor que tem parceria com secretarias estaduais e municipais que corroboram para o acontecimento dessa falta de informação alimentar (SANTOS & SCHERER, 2012).

Atualmente é possível identificar um grande aumento nessa determinada patologia, onde é visto que os indivíduos não estão muito preocupados em se

alimentar de forma correta para potencializar ainda mais significativamente na saúde com uma ótima qualidade vida, melhora na disposição, vontade de viver e se sentir bem. Porém, a grande maioria das pessoas não sabe os reais efeitos da obesidade no organismo humano, como em todo seu corpo muito menos seus efeitos colaterais de forma negativa a toda saúde corporal (AMARAL & PEREIRA, 2016).

Neste intuito, seus efeitos corroboram no aumento da fadiga levando assim ao sedentarismo, onde são conhecidos desde o início do cansaço por conta do aumento do peso corporal. Além disso, de qualquer forma e maneira profissionais da área da saúde capacitados têm grandes capacidades e bases fundamentais para poder se atentar em um diálogo passar informações essenciais para esses indivíduos terem conhecimento sobre o quão a obesidade atrapalha no desenvolvimento pessoal (FRANCISCO & DIEZ-GARCIA, 2015).

Assim, para isso acontecer depende de uma análise eficiente sobre determinados alimentos e suas funções, onde o sujeito que não se atenta a ter uma boa qualidade de vida abordando sobre a importância de se alimentar de forma equilibrada e saudável passa despercebida por informações necessárias e precisas. Onde assim, a abordagem de se atentar sobre os hábitos alimentares que o levam a ter uma má influência na saúde como um todo deve ser analisado para melhorar esses aspectos (SANTOLIN, 2021).

Conforme as crenças alimentares a obesidade se associa a tal, onde se sabe que a obesidade pode acometer a qualquer faixa etária, adentrado a uma alimentação exagerada principalmente aos alimentos muito calóricos. Porém, na antiguidade a obesidade se acometia por conta de uma alimentação não individualizada e balanceada, mas de certa forma os alimentos eram basicamente in natura e minimamente processados, já hoje em dia, a obesidade vem crescendo por conta da troca de alimentos sendo os mais consumidos os ultra processados (AMARAL & PEREIRA, 2016).

O aumento crescente dessa patologia atualmente já vem da infância, onde tem os fatores que se associam a um mau estilo de vida, onde hoje em dia as crianças se alimentam em frente a uma TV ou a um computador, preferindo alimentos ricos em açúcares e gorduras principalmente por conta dos comerciais que passam na TV, não está existindo mais brincadeiras nas ruas, que por sua vez tem influência, onde a criança não tem um gasto energético suficiente para não entrar no modo sedentarismo piorando a situação (BAHIA & ARAÚJO, 2014).

Desta forma, todo processo quando se já é complicado no decorrer se torna ainda mais difícil, onde o hábito alimentar dos indivíduos não tem presença de significativa quantidade de frutas, verduras, leguminosas, laticínios, água, etc. Assim, é notório a preferência alimentar por alimentos gordurosos e ricos em açucares, onde dificulta o processo tornando muito complicado a mudança nos hábitos alimentares de forma positiva e optativa para não tornar algo muito forçado e sem resultados (POETA, 2010).

Com este viés, a obesidade se caracteriza a ingestão de mais energia do que o corpo precisa, onde inclui-se sobre dizermos que a obesidade possui fatores de caráter com vários posicionamentos, tais como os genéticos, psicossociais, cultural-nutricionais, metabólicos e endócrinos. A obesidade, portanto, é gerada pela intenção e interação entre múltiplos fatores incluindo-se os genéticos e culturais como também familiares, que proporciona um desconforto em mudar os hábitos alimentares prejudicando ainda mais seu comportamento nutricional que acaba dificultando a melhora dessa patologia (AMARAL & PEREIRA, 2016).

A obesidade gera vários outros tipos de doenças ao indivíduo, como por exemplo, transtornos emocionais que vem trazendo muitos tipos de constrangimentos, como por exemplo vergonha de sair de casa, pouca vontade de se exercitar que muitas vezes pelo excesso de peso tem vergonha de sair de casa preferindo ficar apenas se alimentando em frente a uma TV, tem dificuldades de fazer ao prazeroso que saia um pouco da rotina potencializando em alguns problemas psicológicos que acaba influenciando ainda mais no desenvolvimento da obesidade (SILVA, 2011).

O indivíduo obeso necessita de ajuda profissional para se conscientizar de forma coerente sobre as diretrizes para conseguir melhorar essa patologia. Porém, hoje em dia encontra-se muitos indivíduos sedentários, que não sentem vontade e nem disposição para praticar nenhum tipo de exercício físico, para assim facilitar e melhorar os riscos de piorar a obesidade ou até mesmo de proporcionar vários outros tipos de patologias atraídos do sedentarismo juntamente a obesidade elevada afetando diretamente a saúde e a qualidade de vida dos mesmos (BAHIA & ARAÚJO, 2014).

Estudos afirmam que indivíduos ativos foram crianças ativas, visto assim, é necessário e fundamental que a vida ativa aos exercícios físicos já venha da infância e das aulas de educação física na escola para que essa criança cresça longe da

vida sedentária onde assim já é um grande passo para não corroborar a se tornar um indivíduo obeso ou com risco de obesidade quando se tornarem adultos. Desta forma, o papel da educação física desde a infância é primordial para um melhor desenvolvimento pessoal de forma que melhore a qualidade de vida nutricional (POETA, 2010).

A obesidade traz muitas consequências aos indivíduos que a possuem, pois juntamente com a mesma, vem várias outras doenças que acometem ainda mais a saúde dos sujeitos, abrangendo ao aumento dos riscos desenvolvidos por doenças como por exemplo hipertensão arterial, diabetes tipo II, em geral doenças cardiovasculares. Neste sentido, a obesidade influencia e potencializa para o desencadeamento de vários outros tipos de patologias crônicas que pode levar o sujeito ao óbito, então é fundamental o conhecimento que a obesidade nunca vem sozinha e sim com doenças vinculadas a ela (SILVA, 2011).

A obesidade quando se é desencadeada na infância geralmente se estende a fase adulta. Com este viés é fundamental que o combate a prevenção da obesidade já venha da infância, limitando o consumo dos alimentos gorduroso e rico em açucares para que assim seja evitado a proliferação das células gordas no corpo humano. Dados da OMS abrangem sobre a porcentagem da população brasileira estar muito acima do peso, onde assim os níveis de gordura corporal dificultam a ter uma qualidade de vida saudável (BRAZIL, 2012).

Com tudo, para tratar sobre obesidade as políticas públicas devem entrar em ação com disponibilidade em promover ações com diálogos necessários para influenciar os indivíduos a terem uma boa qualidade de vida com bons hábitos alimentares, uma vida ativa aos exercícios físicos. Sendo assim, é primordial as intervenções de profissionais da suade principalmente os nutricionistas para intervir nesses fatores que influencias a ter uma alimentação saudável e adequada de forma positiva ao indivíduo obeso (SILVA, 2012).

3.2 Ansiedade e Obesidade

A ansiedade é algo muito comum e rotineiro em indivíduos obesos, mas vale ressaltar que existem vários tipos de ansiedade, se adentrando ao leve, moderado e

a ansiedade mais profunda. Porem a ansiedade influencia diretamente a mudança de apetite, tanto para ganho de peso como também para a perda de peso, mas é notório que corrobora principalmente se for acometido por indivíduos que já são obesos ou estão adentrando a essa fase de obesidade, com o intuito de descontar a ansiedade na comida (BALLONE, MOURA, 2014).

Com a pressão de manter um bom rendimento em casa, no trabalho, na universidade e diversas obrigações, o indivíduo começa a se sentir sufocado e daí desenvolve a crise de ansiedade de forma profunda, onde por exemplo, o indivíduo não se aceita e não colabora para uma melhoria relacionando à estética e a saúde. Então, esta indisposição entre o corpo e as obrigações pode desencadear sérias dificuldades de adaptação, baixa autoestima, falta de aceitação pessoal, resultando em problemas depressivos, corroborando para a compulsão alimentar (BRASIL, 2012).

A ansiedade relacionada a obesidade advém tanto de conturbação mental e de doenças físicas, quanto de sintomas e aparência física que consequentemente influencia no aceitamento contribuindo para as desordens psicológicas e, consequentemente, na dificuldade de adaptação ao estado físico e mental. Assim, em nível psicológico, a alteração da imagem corporal pelo ganho de peso provoca no indivíduo uma fragilidade da autoestima, contribuindo de forma negativa para uma melhor qualidade de vida com força de vontade e confiança (VERDOLIN, BORNER, 2012).

A obesidade tem vinculação com as consequências psicológicas se atentando ao nível de ansiedade, onde assim pode acarretar no risco de desenvolvimento de sintomas depressivos. Os Indivíduos com obesidade, que tem complicações e dificuldade em relação aos desenvolvimentos físicos por conta do excesso de peso potencializam em um maior desespero por sempre serem comparadas a uma população magra na qual são citadas pela sociedade a terem um corpo perfeito (BALLONE, MOURA, 2014).

A ansiedade se acomete muita das vezes por não atingir beneficamente uma expectativa criada, ou por muitas das vezes o indivíduo ter uma preocupação muito excessiva, onde é considerada um transtorno de humor com presença de falta de vontade em lutar pelos objetivos, falta de interesse em melhorar os hábitos alimentares para se obter o resultado desejado onde potencializa significativamente a diminuição do interesse ou prazer pelas atividades rotineiras do dia-a-dia. Onde

assim, Além das alterações de humor, a ansiedade tem os sintomas relacionados aos hábitos alimentares, como a compulsão alimentar que corrobora para a obesidade (BRAZIL, 2012).

A baixa qualidade de sono influencia no aumento da obesidade, potencializando na ansiedade, onde o indivíduo que não dorme bem sempre acorda mais cansado do eu quando foi dormir e proporcionando uma maior vontade em consumir alimentos com maior índice calórico. Esses fatores são associados a uma alimentação inadequada, na qual mexe com o estado hormonal e psicológico do indivíduo tornando ainda mais complicado o estado da obesidade de forma mundial (ALMEIDA, ZANATTA, REZENDE, 2012).

A ansiedade desenvolve a compulsão alimentar de forma isolada, pois aborda também ao quesito de imagem corporal. Neste sentido, é fundamental e necessário ter ajuda de profissionais da saúde para ter uma melhora nas escolhas e nos hábitos alimentares como também em optar por ter um estilo de vida ativo em questão aos exercícios físicos, saindo assim do comodismo sedentário, para potencializar na promoção da saúde e de um estilo de vida mais saudável (TOSETTO, JÚNIOR, 2008).

Vários estudos mostram a grande importância de uma alimentação e uma vida ativa para o desempenho de uma rotina saudável, potencializando para uma grande diminuição de doenças como também de mortalidade, pois a ansiedade vem se mostrando mais presente em indivíduos obesos, pois aborda aos aspectos de medo, compulsão alimentar, insegurança, solidão, como também abrange as tensões musculares, causando muita dor e desconforto físico como também desconforto mental (PANCIERI, 2018).

A ansiedade é provocada ainda mais pelas mulheres obesas, por se importarem ao que a mídia impõe, onde buscam por tratamentos com resultados rápidos, mas quando as mesmas estão suscetíveis a depender da obesidade volta tudo a ser como era antes, a ter compulsão alimentar, a se alimentar exageradamente, tendo novamente os distúrbios alimentares e psiquiátrico. É notório que principalmente as adolescentes mulheres passam por esse processo, se alimentam de forma inadequada proporcionando ao corpo muito cumulo de gordura, ficando assim insatisfeitas com o seu próprio corpo, entrando no estado de ansiedade, depressão, e vários outros fatores relacionados a saúde física e mental (ALMEIDA, ZANATTA, REZENDE, 2012).

É notável que as pessoas com ansiedade e obesidade apresentem distorções cognitivas do tipo mental, onde só vale se for tudo ou nada, e quando percebem que não estão obtendo resultados rápidos já caem na fragilidade novamente obtendo a compulsão alimentar a ingestão de comida sem qualquer critério de quantidade e qualidade, dificultando ainda mais o processo de recuperação a um estilo de vida saudável e adequado de forma necessária para se obter resultados significativos. Neste sentido, quando o indivíduo que já tem essas crises de ansiedade não consegue ter resultados nas suas expectativas o que acometem é a desordem mental desencadeada pela falta de resultados benéficos a saúde do mesmo (SILVA, 2015).

Desta forma, pessoas com obesidade podem desenvolver a ansiedade através da falta de vontade de viver por conta das crenças sobre a imagem corporal, peso adequado e alimentação, onde assim, estamos vivendo em uma sociedade na qual a população deve se ter o corpo perfeito, onde acaba acometendo esses indivíduos que já estão passando por esse processo de aceitação de ansiedade, depressão e obesidade, sentindo-se sempre pra baixo e com uma péssima autoestima. Com isso, estes indivíduos apresentam fragilidade relacionada à rejeição e negação social, onde abrange a falta de força de vontade para seguir uma vida saudável (LUZ, 2013).

Existem evidências de que a condição de obeso aumenta muita a chance de desenvolver ansiedade e depressão por conta dos fatores que são correlacionados a essa morbidade, tendo em vista que essas patologias acometem ainda mais os sexo feminino por desenvolver transtorno de humor relacionando aos problemas emocionais onde, o grupo de mulheres tem uma maior probabilidade de desenvolver a obesidade juntamente com ansiedade e depressão por conta dos padrões que a sociedade impõe (SILVA, 2018).

É primordial considerar a ansiedade como um principal sinal de alerta, determinada pela presença de um conflito interno, sendo esse conflito a aceitação a lutar contra a obesidade cuja função é avisar sobre um perigo que pode acometer gravemente a vida do indivíduo que no momento está muito fraco. No entanto, altos níveis de ansiedade sempre prejudicam a realização de tal expectativa, caracterizando, assim uma piora no estado emocional com negatividade ao não resultado positivo (LUZ, 2013).

Neste transtorno, os episódios que acometem a ansiedade principalmente é a compulsão alimentar na qual são acompanhados por sentimentos de angústia subjetiva, incluindo vergonha, desespero, fraqueza, solidão, nojo e/ou culpa, onde assim, a comida é uma aliada para entrar como uma recompensa e cobrança tornando o indivíduo mais recorrente desses fatores. Com este intuito, a busca por melhorias na qualidade vida é essencial para colaborar com o desempenho em uma melhora no estado emocional relacionada a ansiedade juntamente com a morbidade da obesidade (BETAT, 2019).

No psicológico de um indivíduo que possui essa morbidade é que a sociedade olha para o mesmo com rejeição, onde atualmente a falta de empatia esta crescente e envolvendo toda a população, transformando a cabeça dos sujeitos de forma alarmante e preocupante onde o status atualmente está em primeiro lugar, as redes sociais passam uma imagem de que todos os sujeitos necessitam e devem ter um corpo perfeito observando que não é não por saúde mas sim adentrando ao lado da estética e da fama nas redes sociais, com o sinônimo de beleza padronizada. Assim, os indivíduos que já estão fragilizados se sentem incapazes de conseguir melhorar seus hábitos alimentares juntamente com os resultados desejados (ELIAS, 2013).

A ansiedade é uma das características da obesidade, pois se acomete de todo estado emocional de forma muito fragilizada, onde a população desconhece os sintomas que afetam no tratamento de forma positiva para melhorar os resultados desejados através de uma melhor reeducação alimentar para potencializar em um melhor habito alimentar através de posicionamento relevante para melhorar os aspectos relacionados aos pensamentos cógnitos que afetam o psicológico (ALMEIDA, COSTA, LAUS, STRAATMANN, 2013).

Os fatores que podem levar os indivíduos obesos a se comportarem de forma inadequada e, às vezes, até compulsiva diante da ingestão de alimentos é sobre a questão de se sentir muito pressionado a terem que melhorar seus hábitos e resultados de uma hora para outra, onde assim se torna mais preocupante e delicado o desenvolvimento para ter um melhor resultado a esse transtorno alimentar acarretada pela ansiedade e obesidade onde assim O sofrimento psicológico em indivíduos obesos pode ocorrer tanto em decorrência de seu comportamento alimentar, quanto em relação aos preconceitos sendo sofridos pelos mesmos (CHAVES, NAVARRO, 2011).

Neste sentido, a falta de confiança em si próprio, a falta de vontade, de querer e poder acabam sendo um grande determinante para a desistência de algo que seja muito importante para o indivíduo, onde a obesidade já transforma o indivíduo de forma em que a falta de positividade reage muito além do esperado, transcendendo a um mal-estar associado ao sedentarismo acarretado por falta de desenvolvimento pessoal para um melhor desempenho nos hábitos alimentares esperado (FINGER, POTTER, 2011).

Com este viés, a cobrança da sociedade em que vivemos do corpo perfeito dificulta ainda mais uma melhora daqueles indivíduos que necessitam de ajuda profissional, onde estabelece que apenas o corpo magro tem espaço na sociedade adentrando a um contexto que envolve cultura, religião e fatores socioeconômicos. Porém, a sociedade está muito ligada aos maus hábitos relacionados a atividade física, onde o sedentarismo está tomando conta de toda uma população tornando o processo ainda mais difícil, pois assim, os indivíduos consomem mais calorias do que gastam no dia a dia (FINGER, OLIVEIRA, 2016).

Observa-se assim, que os indivíduos possuem um comportamento alimentar que nem sempre decorre de fome e sim de querer descontar aquele determinado sentimento do momento muitas vezes na comida, onde pode ser atribuído as dificuldades que as pessoas sentem em lidar com suas emoções e fraquezas priorizando uma má alimentação para melhorar seu estado emocional de forma que acarreta vários outros tipos de doenças acarretadas pela ansiedade relacionada com a obesidade e a falta de vontade em melhorar seus hábitos alimentares de forma saudável e adequada (SEGAL, 2012).

3.3 Estresse e Obesidade

O estresse tem relação com uma má qualidade de vida e com o comportamento com os alimentos, complicando ainda o estado do indivíduo. A obesidade já se torna algo estressante, ainda mais quando o indivíduo entende na sua cabeça que necessita se alimentar de forma inadequada, mesmo tentando não se sabotar e seguir uma vida mais ajustada e saudável. A obesidade afeta ainda mais o psicológico e deixa o indivíduo ainda mais estressado principalmente quando

se já tem um histórico de rejeição na sociedade por conta do seu estado físico (DA SILVA CAMPOS, LEONEL, GUTIERREZ, 2020).

O estresse é uma resposta biológica ocasionada por uma diversidade de fatores, na qual pode ser familiar, no trabalho, social, econômico, etc. Onde, o indivíduo não se aceita e não se permite a desenvolver um novo estilo de vida, de forma que contribui para uma piora no seu estado da obesidade, influenciando em mudanças no comportamento alimentar tornando mais compulsivo e emocional (URBANETTO, 2019).

Uma dieta restritiva influência ainda mais ao estresse, assim, o indivíduo se sente pressionado a seguir uma alimentação totalmente diferente do seu habito alimentar, não conseguindo seguir a dieta e não chegando aos seus objetivos. Desta forma, acarreta ainda mais ao estresse e a compulsão alimentar por alimentos muito calóricos, quando se tem uma rotina alimentar totalmente calórica, rica em muito açúcar, gordura etc., e é mudada completamente, o indivíduo não se sentirá confortável em se alimentar de tal forma, onde assim suas expectativas serão interrompidas (DA SILVA CAMPOS, LEONEL, GUTIERREZ, 2020).

Desta forma, o estresse influencia em um mau comportamento alimentar, onde terá diversos fatores que acaba influenciando a uma escolha de alimentos de forma que dificulte um melhor desempenho no aspecto de obesidade melhora no habito alimentar. Ao observar essa função da relação entre estresse e obesidade é visto que a relação do cortisol gerado pelo stress aumenta a sensibilidade do sistema de recompensa cerebral, o que acaba desencadeando o consumo excessivo alimentos, principalmente aos alimentos com grandes porcentagens de calorias (LIMA, ALARCON, 2016).

Desta forma, é necessário tem uma grande referência e disponibilidade para um melhor redirecionamento das escolhas alimentares frente a situações estressantes, onde se adequam as mudanças que se referem as preferencias alimentares, onde normalmente são alimentos ricos em gorduras e açucares para assim tentar amenizar as questões fisiologias emocionais que o corpo está sentido com intuito de aliviar o estado psicológico descontando toda sua necessidade na alimentação de forma incoerente e insuficiente para melhorar o estado emocional (MARTINS, 2012).

Com base nas nossas emoções observa-se sobre os efeitos que a mesma tem sobre nosso efeito alimentar, onde o efeito emocional é muito poderoso na

escolha dos alimentos e nos hábitos alimentares. Os fatores que são vinculados as emoções vividas entre os indivíduos tem relação entre emoção e alimentação, onde acarreta ainda mais forte nos indivíduos que já tem perspectiva de obesidade ou até mesmo nas pessoas que não conseguem se alimentar de forma saudável por um longo. O que comemos afeta a forma como nos sentimos, assim como a forma que sentimos afeta nossa maneira de comer (PEREZ, ROMANO, 2014).

Sendo assim, os hábitos alimentares constituem um viés de opções que decidem sobre o que comer, quando poder comer, e o que vai acontecer depois da alimentação. Assim, a questão da decisão possui vários tipos de objetivos relacionados com as necessidades básicas dos indivíduos, tendo acesso ou não a uma alimentação saudável, quanto aos fatores que corroboram para uma determinada influência, sendo a principal e primordial emoção que transcendem ao estresse e obesidade estão os sociais e familiares (GOMES, 2012).

Considerando a importância de entrelaçar o ato de se alimentar de forma irrelevante fortifica o quão o psicológico do indivíduo pode estar afetado, onde por muitas das vezes o ato do indivíduo já está no processo de obesidade ou até mesmo no tratamento, influencia em uma maior irregularidade no ato das escolhas alimentares, onde assim, o emocional acaba optando pelos alimentos que trará felicidade e conforto, na qual a escolha sempre é por aqueles que tem muita caloria presente conforme só irá trazer felicidade naquele exato momento, mas logo após a irritação e estresse volta (BONGERS, JANSEN, 2016)

Deste modo, a gula por alimentos já vem de muito tempo atrás, onde com todo conhecimento de todo avanço da medicina a busca pelo corpo perfeito em pouco tempo é muita, na qual os sujeitos se alimentam de forma inadequada envolvendo sua emoção, mas mesmo assim continua com a frustração de não se obter um corpo perfeito em um determinado tempo, sendo um tempo muito curto. Assim, as pessoas obesas não compreendem o significado da palavra constância e tempo para se obter os resultados desejados de forma saldável e adequada para diferentes tipos de problemas emocionais (VARGAS, 2012).

Com tudo, o estresse se desenvolve com base nos aspectos não relevantes que a obesidade proporciona ao indivíduo, como por exemplo a falta de força através do sedentarismo, inchaço, cansaço, fadiga muito rápido e principalmente a falta de paciência para seguir tentando em mudar o estilo de vida pra uma escolha de vida mais saldável com menos riscos de comprometer ainda mais a saúde física

e mental com patologias crônicas que dificultara ainda mais o tratamento cognitivo (PINTO, 2011).

A obesidade está em vários fatores relacionado ao desencadeamento do transtorno mental onde dentre eles abrange genético e o ambiental, que muitos casos são predominantes através dos maus hábitos de vida, comportamentos alimentares não assertivos e falta de atividades físicas; bem como os fatores sócio culturais, endócrinos e neurológicos, emocionais e psicológicos que transcendem a uma vida completa de negatividade e descasos que envolvem uma melhora ou priora no seu habito alimentar (SERRA, 2013).

Pinto (2011), argumentou que mesmo frente às divergências desta mudança de emoção, elas compartilham o pressuposto sentido contraditório t que as mudanças terapêuticas acontecem na medida em que sofrem alterações nos modos disfuncionais do pensamento, fome e vontade, portanto o ambiente constitui uma série de eventos que podem ser desenvolvidas ou até mesmo adaptadas de pensamentos positivos e negativos, e o que o indivíduo faz destes acontecimentos uma barreira que o impede de ter determinado o tipo de resposta que será dada em forma de sentimento e satisfação.

ABESO (2012), notou que ao engordar o indivíduos se sente muito desconfortável, muitas das vezes querendo voltar ao seu corpo passado com muita rapidez, mas ai é que acontece o oposto, onde a tristeza e a desmotivação por não conseguir estar tendo os resultados desejados com muita pressa acaba se transformando em algo muito maior, transformando assim a situação em um transtorno alimentar acarretado de compulsão alimentar, sedentarismo, falta de controle e de vontade de seguir uma constância alimentar.

Seguir uma alimentação diferente dos hábitos alimentares de um indivíduo gera muito desconforto e estresse, na qual atualmente existe as terapias chamadas de Terapias Cognitivo Comportamentais (TCC), na qual auxilia em uma melhora emocional agindo em forma de técnicas na qual denominam- se pela integração de conceitos e inovações cognitivas e Comportamentais, onde assim, hoje em dia esse método está sendo muito eficaz pois dispõem de uma ampla gama de tratamento de diversos problemas de psicopatologias, que além de tratar verifica se através de pesquisas e estudos que passam informações necessárias para melhorar o desempenho no tratamento para que a evolução emocional esteja sendo muito eficaz ao indivíduo necessitado (NEUFELD, 2012).

É perceptível a necessidade que indivíduos com transtornos psicológicos precisam de ajuda profissional para tentar tratar ou melhorar esse desgaste emocional através de um diálogo e um plano alimentar individualizado conforme as reais necessidades energéticas que apenas uma mudança nos hábitos alimentares irá proporcionar a um indivíduo estressado e obeso. Porém, é notório que não apenas uma dieta balanceada irá ajudar nessa melhora emocional e física, mas também o habito a pratica de atividade fica potencializara e um melhor desempenho nos resultados desejado (NEUFELD, MOREIRA, XAVIER, 2012).

Com este viés, a principal finalidade e característica da intervenção terapêutica é a importância que dá aos pensamentos, que assim são sustentados por um sistema de crenças responsáveis por determinados sentimentos e comportamentos individuais que acaba potencializando em uma maior necessidade de recuperar as perdas e enfrentar de forma relevante um melhor estilo de vida com melhores pensamentos, força de vontade e muito fortalecimento para adentrar a um novo estilo de vida de forma saudável (NEUFELD, 2012).

Desta maneira, ao falar no fator obesidade, já adentra aos componentes afetivo-emocionais que causam variadas alterações no comportamento alimentar do indivíduo coo também adentra consequentemente ao excesso de peso relacionado ao exagero da comida emocional, na qual é momentânea, que influencia a uma irregularidade desejável onde entra no quesito comer para satisfazer a vontade do momento onde logo após será descontada nos transtornos emocionais (SÁNCHES, PONTES, 2012).

A comida afetiva reage a desordem emocional que o indivíduo se encontra pensando que tem necessidade de se alimentar de incorreta e exagerada para melhorar o estado emocional do momento, com o intuito de tentar melhorar e/ou proporcionar um alivio que torne aquele momento prazeroso e calmo, naquela situação de fragilidade emocional, onde sendo associada muitas vezes a períodos significativos da vida do indivíduo pode ser estabelecia como uma diminuição de estresse emocional sendo associado a uma alimentação que acolhe naquele momento de fraqueza emocional (ALGRANTI, 2015).

Segundo Santos (2018), os alimentos são parte fundamentais para a existência de nossas vidas. E várias pesquisas indicaram uma relação estreita entre a ingestão de alimentos e os efeitos fisiológicos principalmente em indivíduos obesos que sofrem de estresse emocional. Em particular, os alimentos também

estão intimamente ligados à auto regulação e descontrole alimentar de cada indivíduo onde assim, é notório a falta de conhecimento e interesse para adentrar a uma nova realidade alimentar que não seja apenas para suprir aquela emoção momentânea para elevar o humor, e sim para satisfazer as necessidades de forma fundamental para transformar uma vida de hábitos alimentares inadequados em uma vida menos arriscada a desencadear vários outros tipos de doenças.

3.4 Nutrição Comportamental e Obesidade

Quando se fala a nutrição comportamental relacionada a pessoas com obesidade, fala-se de uma adesão comportamental sobre um novo estilo de vida, de forma em que seja saudável e prazerosa para que as metas do mesmo sejam alcançadas com sucesso. Com este viés, a aceitação e força de vontade têm determinantes fatores que influencia, onde tem o processo de aderir a mudança de condições da saúde do mesmo, está presente nas consultas nutricionais seguindo de forma relevante para diferencias a vontade do autocuidado (ALVARENGA,2015).

Desta forma, é notório que a alta de conhecimento entre os indivíduos acaba proporcionando uma barreira entre o profissional da saúde sendo o nutricionista com o mesmo, na qual entender que a mudança de comportamento é essencial e fundamental para ir a busca de melhora. Para aderir ao tratamento nutricional identifica-se que existe uma variação nos hábitos alimentares, onde acaba influenciando em uma boa não compreensão nas orientações nutricionais passadas ao sujeito (PISCIOLARO, FIGUEIREDO, PAULINO, ALVARENGA, 2015).

Observa-se que muito paciente obeso tem a presença de várias comorbidades presentes, e o comportamento alimentar transforma a vida dos mesmos, onde o nutricionista ira identificar possíveis comportamento disfuncionais que precisa de reajustes apresentando possibilidades primordiais para o benefício na mudança do comportamento alimentar, traçando ideias significativas com o sujeito que fará alcançar os resultados desejados de forma prazerosa e rotineira (VICENTE, TIMERMAN, ALVARENGA, PISCIOLARO, POLACOW, DERAM, 2015).

Neste sentido, é fundamental que indivíduos obesos procurem ajuda de um profissional de nutrição para proporcionar um comportamento alimentar que irá

adentrar ao estado físico e emocional, refletindo também as condições socioeconômica, cultural e as condições ambientais de cada indivíduo, onde é essencial ter ciência no controle dos desejos, na qual para conseguir manter esse vínculo nutricional de forma significativa e que melhore o estilo de vida, tem que existir muita força de vontade e capacidade (ULIAN, SATO, ALVARENGA, SCAGLIUSI, 2015).

Como descrito por Alvarenga et al. (2015), o indivíduo obeso possui muita relação com os alimentos, de forma que a escolha dos mesmos é por alimentos que deem prazer ao seu emocional, onde existe uma série de fatores correlacionado com a falta de informação e de aceitação corporal, na qual seguir uma dieta ou um plano alimentar totalmente diferente da sua vivencia acaba afetando ainda mais o indivíduo dificultando a adesão da nutrição comportamental.

A forma que os sujeitos obesos pensam sobre a alimentação e ao acompanhamento nutricional interfere muito no quesito de distorcer o melhor para o mesmo, levando assim um comportamento inadequado que potencializa negativamente em um melhor pensamento relacionado a uma nutrição saudável, visando assim enfatizar em uma modificação de pensamento e de aderência a um comportamento alimentar saudável para potenciar em mulher estilo de vida (POLACOW, COSTA, FIGUEIREDO, 2015).

Com base nisso, a nutrição comportamental abrange a um aspecto relacionada a estudos científicos que se interfere de forma benéfica em um melhor condicionamento alimentar transformando em rotina habitual a vontade e o seguimento as orientações nutricionais que ajuda de forma necessária a finalidade do comer, vontade e necessidades individuais onde age de forma necessária na questão do comer emociona, reagindo de forma consciente melhorando toda questão fisiológica e emocional do indivíduo obeso (BUSNELLO, BODANESE, PELLANDA, SANTOS, 2011).

A nutrição comportamental age de forma que eleva a autoestima do indivíduo, de forma que não seja necessariamente fazer uma mudança completa no quesito alimento, para não adentrar de forma negativa a várias crenças e ideologias onde trata-se, portanto, de uma abordagem benéfica para adentrar a um comportamento tem em sua relação com o hábito, não de forma simplificadora, mas considerando a complexidade da vida e do ser humano, para que assim os resultados sejam

significante e eficientes para que o indivíduo crie um habito alimentar (PISCIOLARO, FIGUEIREDO, PAULINO, ALVARENGA, 2015).

Quando um comportamento alimentar tem um determinado objetivo existe um esforço maior, um tipo de consequência chamada querer resultados, pois quando não se tem uma constância há maior probabilidade do indivíduo cair na fragilidade e desenvolver toda a compulsão alimentar novamente. Um nutricionista que trabalha com reforço positivo fortalece qualquer comportamento que o estabeleça, fazendo assim acontecer um maior fortalecimento positivo para um melhor desempenho humano e individualizado para melhorar o estilo de vida de forma saudável (POLACOW, COSTA, FIGUEIREDO, 2015).

3.5 Dietas Restritivas

As dietas restritivas dificultam o tratamento de uma pessoa obesa, por mais que as dietas visem um emagrecimento rápido onde assim acaba influenciando esses indivíduos seguirem a mesma. Porém, a adesão a esses tipos de dietas é apenas inicial, pois essas dietas faze com que os indivíduos desistam facilmente em segui-la por serem muito agressivas e restritivas ao corpo humano tornando muito difícil o seguimento constante desses tipos de dietas, na qual a maioria dessas dietas são dietas hipocalóricas que muda totalmente o habito alimentar do sujeito transformando em algo muito novo e negativo (DERAM, 2016).

Desta forma, essas dietas restritas como por exemplo a dieta do Dr. Atkins na qual o consumo de carboidrato é totalmente levantando, podendo proporcionar ao indivíduos uma variação de patologias, principalmente a obesidade, diabetes, colesterol, como também a junção de doenças cardiovasculares, onde assim é muito fundamental um melhor conhecimento e entendimento sobre o assunto para não seguir dietas totalmente restritivas da internet dificultando ainda mais nos resultados desejados ou potencializando em novas patologias indesejáveis e graves (VAZ, BENNEMANN, 2014).

Neste sentido, os indivíduos que adentram a esse tipo de dieta restritiva não conseguem segui-la por muito tempo, é algo muito irrelevante e exagerado que acaba acarretando um mal estar e falta de força por estar consumindo bem menos

do que o corpo necessita ocasionando um distúrbio alimentar em quesitos nutricionais. Sendo assim, nos últimos anos tem aparecido uma ampla oferta de dietas milagrosas que prometem a perda de peso rápida, tais dietas da moda podem ser definidas como padrão de comportamento alimentar que interferem de forma direta ao indivíduo que optou por segui-la (LARA, PAIVA, 2012).

Deste modo, a influência que a mídia tem sobre a fragilidade dos sujeitos que estão passando por esse processo da obesidade é alarmante, onde envolve o querer de forma rápida, onde os mesmos muitas das vezes optam por chás milagrosos, shakes, jejum intermitente, e principalmente a essas dietas da moda que engloba sérios fatores de risco a saúde dos mesmos (BUENO, 2011).

É evidente o quão os padrões impostos pela sociedade interferem de forma negativa em uma escolha alimentar muito arriscada, onde os indivíduos são conceituados pela refletividade da autoimagem passada pela sociedade como um todo. Assim, essas determinadas escolhas influenciam uma vida e uma história, adentrando à valores, padrões estéticos, rejeições que se baseiam em um corpo perfeito, na qual o indivíduo que é obeso se sente muito fraco diante a tantas cobranças estabelecidas (GAIRA, 2018).

Com este viés, a nutrição tem um papel muito fundamental na qual pode afetar a saúde do indivíduo de forma precisa, onde adentra as necessidade energéticas relacionada a uma quantidade correta de determinadas refeições de forma individualiza, proporcionando bom hábitos alimentares em um longo período de tempo, pois é uma alimentação saudável, que não muda e nem restringe totalmente a alimentação do indivíduo na qual vai transformar essa mudança no estio de vida muito mais eficaz, prazerosa e necessária para um todo (MIRANDA, 2013).

É fundamento saber e entender a relação de perder peso de forma acelerada e se realmente o corpo ficara saudável, onde a perda acelerada de peso não irá potencializar na diminuição da gordura corporal, e sim o peso, pois se relaciona com a desidratação corporal influenciado a um emagrecimento fake. Com isso para se obter uma alimentação saudável de forma que não seja restritiva e que venha a proporcionar resultados significantes é importante se atentar ao eu a alimentação fornece (MAZUR, NAVARRO, 2015).

Assim, uma alimentação saudável deve fornecer água, carboidratos, proteínas, lipídeos, vitaminas, fibras, minerais, frutas, vegetais, legumes os quais

são insubstituíveis ao bom funcionamento do organismo e essencial para o funcionamento de todo corpo humano com base em um estilo de vida saudável e relevante a todas necessidades do indivíduo. A adesão a uma dieta é de acordo com as necessidades para uma melhora na saúde, onde é fundamental que os sujeitos entendam a importância de suprir não apenas as necessidades de nutrientes, mas sim da importância do determinado alimento (BIAGO, MOREIRA, AMARAL, 2020).

3.6 Importância da Nutrição relacionada a Obesidade

No campo sobre a importância da nutrição, existe vários fatores essenciais que influenciam a uma grande variação de necessidades, que abrangem ao aspecto dos hábitos alimentares na qual são relacionados à ideia de consumo alimentar ou, ainda, ingestão alimentar de forma que ajuda no quesito obesidade, na qual é muito preocupante o aumento da obesidade e sobrepeso da população mundial neste século. Assim, motivação e informações necessárias são fatores primordiais para a adesão às mudanças no estilo de vida (BASIL, 2014).

Neste sentido é fundamental proporcionar medidas preventivas para o controle do sobrepeso e obesidade, onde é necessário ter um estopim para ter estratégias e ações para que estimulem modificações efetivas no estilo de vida, nos padrões alimentares e de atividade física para sair de uma vida sedentária. Com este viés, Como parte desta estratégia, o Ministério da Saúde lançou em 2008 o Guia Alimentar para a População Brasileira, que proporciona aos indivíduos obesos que não tem informações precisas, uma grande forma de se conscientizar através de recomendações ditadas pela OMS que corroboram com uma variação de informações sobre alimentação, melhora nos hábitos alimentares, dietas, etc., para promover uma alimentação saudável e consciente de forma que melhorará todo conceito físico e psicológico (FRANÇA, 2012).

A partir de uma análise nutricional, o obeso começa a entender sobre o quão é importante manter o equilíbrio energético e manter seu peso com base no que o seu copo necessita. Ganhando destaque nesse sentido, o profissional de nutrição consegue de forma precisa fazer com que o indivíduo obeso entenda sobre a limitação energética por alimentos com alto índice de gordura, como também conscientizar o sujeito obre as escolhas alimentares, para o mesmo aumentar o consumo por alimentos saudáveis e in natura ou minimamente processados, como

também mostrar a importância de limitar o consumo e açúcar e sal (CARVALHO, 2012).

Assim é importante destacar que o conhecimento só serve de instrumento para a mudança se houver no indivíduo, o desejo de mudar, e de seguir as orientações nutricionais passadas ao mesmo. neste sentido, é notório que o comportamento alimentar só aparecera para aqueles que realmente se conscientizar das suas necessidades para ter um estilo de vida saudável, pois na maioria das vezes, essa mudança tem relações que afetam os aspectos psicológicos da ingestão de comida e toda sua cultura habitual (CARVALHO, PRADO, 2011).

As ideias nutricionais se baseiam em melhorar o estado físico, mental e em geral todos os aspectos tem relação com a saúde dos sujeitos, onde existe uma visão comportamental na nutrição que visa propor um tipo de alimentação que venha a satisfazer o indivíduo de uma forma em geral, não restringindo totalmente alimentos que tem por traz cultura, religião e uma história, mas que ajude de forma significativa a melhora da saúde e que se torne um habito alimentar (CARVALHO, 2012).

Deste modo, ter um habito alimentar saudável relaciona-se com a percepção sobre a comida em determinado contexto social, onde muitas das vezes existe fragilidade acaba influenciando em uma não adesão ao habito e sim a um certo pouco tempo, onde sendo adquirido pela repetição constante de forma prazerosa os indivíduos se sentem melhor e aptos a transformarem aquele estilo de vida a um longo prazo sendo considerado um novo etilo de vida habitual e rotineiro. Vale destacar que o hábito alimentar traz uma visão de força de vontade a ter um melhor estilo de vida, onde se dá a um nível extremamente relevante para todos aspectos, ou seja, não se limita à percepção racional ou a uma escolha intencional, mas é uma qualidade que potencializa a vida do indivíduo para ter uma infinita adesão de forma humanizada, para melhorar o cotidiano de seu corpo (FREITAS et al., 2012, p. 35).

Deste modo, a nutrição é fundamental principalmente nesse quesito obesidade pois aborda sobre a prevenção e age com tratamentos alimentares que tem relação com os hábitos alimentares e um estilo de vida saudável. E é notório que por conta dessas intervenções as mudanças que as mudanças ocorrem, principalmente melhorando as patologias recorrentes pela obesidade coo também melhorando a explosão mundial na qual é a obesidade que está interferindo na vida de muitos indivíduos (KLOTZ, 2015).

É necessário retificar o papel do nutricionista na vida dos indivíduos com sobrepeso e obesidade, mostrando a finalidade que os mesmos tem de reverter a situação com um bom diálogo e conduta. Vale ressaltar a importância que os órgãos públicos tem sobre essa questão, onde para promover a atuação de nutricionistas em ambientes públicos como por exemplo no (NASF) é primordial ter essa colaboração para que o processo seja mais significante (FRNCISCO, DIEZ, 2015).

Por um determinado tempo o padrão de consumo alimentar da população vem se modificando, principalmente pela questão de um maior e melhor reconhecimento pelo trabalho nutricional, onde o mesmo se atenta ao fator da renda, maior poder aquisitivo, mudança na forma de viver e de querer melhorar os aspectos fisiológicos, transformações socioeconômicas no setor privado, e também pela urbanização e o crescimento das cidades. Ultimamente o ser humano tem um ritmo de trabalho que na maioria das vezes passa o dia fora de casa, onde assim vai demandar sobre a questão das refeições com base em uma melhor adesão ao plano alimentar (FRANÇA, 2012).

Contudo, a importância de mudar os hábitos, procurar ajudar, é consequentemente uma questão que abrange toda uma vida, onde é um processo de consequências, resultados, objetivos, necessidades, etc., onde incrementa sobre a rotação das questões que não se implica apenas em uma modificação alimentar e é muito mais além, é uma questão de vontade em se adaptar a um novo estilo de vida que se tornara um habito saudável para promoção da saúde individualizada de todo indivíduo, se ligando ao corpo, comer e viver (FRNCISCO, DIEZ, 2015).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

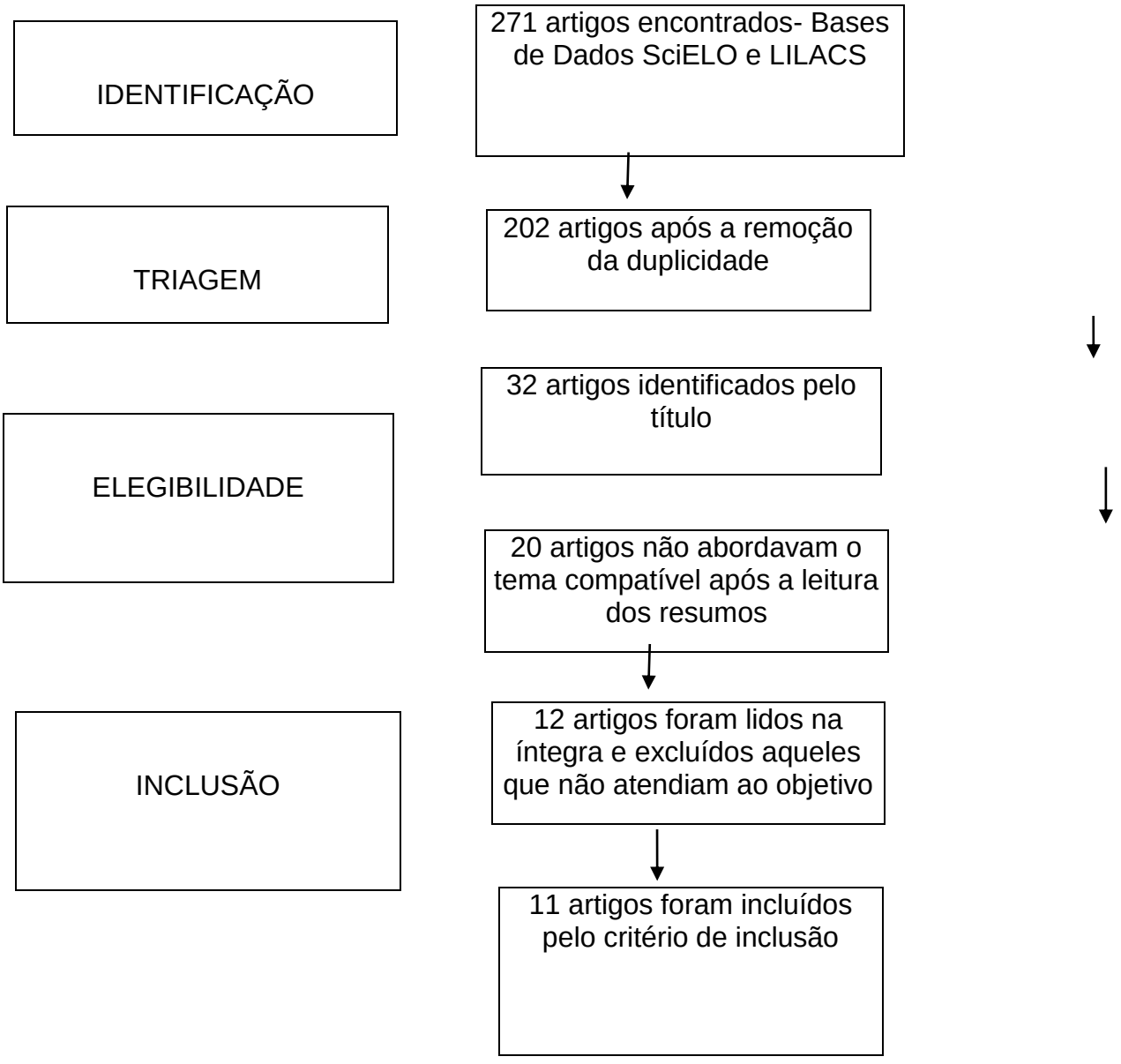


Figura 1: Diagrama do Processo de obtenção do corpus
Fonte: Construção da autora (2021)

Autores	Características	Instrumentos de pesquisa	Resultados da pesquisa
Scotton et al. (2020)	-A obesidade como um fenômeno multifatorial.	As escalas -Beck -Compulsão alimentar	-os sintomas de cunho psicológico estão presentes em indivíduos obesos
Faria; Andrade e Oliveira (2021)	-A má alimentação das crianças gera como consequência adultos obesos	-Estudo descritivo e qualitativo, realizado por meio de entrevistas semiestruturadas	-Há um crescimento da incidência de crianças obesas
Fusco et al. (2020)	Obesidade como doença complexa e multifatorial -Mudança alimentar -Investigação dos fatores	-Estudo transversal -Entrevistados 130 indivíduos de 20 a 50 anos	- A amostra geral e os adultos jovens, apresentaram correlação positiva entre os escores de ansiedade e compulsão alimentar
Otto & Ribeiro (2020)	-Complexidade da prática alimentar - Pertencimento -Família	-Revisão de publicações - Fatores	-O uso da alimentação como alívio da ansiedade parece condizente com o aumento da obesidade.
Melo et al (2020)	-Obesidade -Fator interrelacionado	- Pesquisa em universo de 3.816 adultos com idade entre 20 e 59 anos	-Elevada obesidade -Transição nutricional
Figueiredo et al (2020)	Complexo de comer e Complexo cultural	-Pesquisa com 120 mulheres obesas	A mulher obesa encontra-se refém

			dos ideais externos de um Complexo Cultural e das necessidades e vontades internas do Complexo do Comer.
Biagio, Moreira e Amaral (2020)	O tipo de comportamento alimentar do obeso deve ser associado ao tratamento	-Estudo transversal -Tipos de comportamentos alimentares: escala *The Three Factor Eating Questionnaire – R21* (TFEQ-21).	- Analisaram-se 100 indivíduos, com -Em relação à adesão, somente 25% apresentam boa aderência (escore > 60%). - -Observou-se correlação positiva entre a RC e adesão ao consumo de gorduras (p = 0,02) e fibra alimentar (p = 0,004).
Oliverira; Paixão; Carraça & Santos (2020)	- O contexto social e laboral: motivação -Comportamento -Adesão e desistência prematura	-134 profissionais de nutrição -Avaliou-se ainda a sua motivação para o trabalho, a pressão, e a percepção da utilização de estratégias motivacionais	- 96% dos participantes eram mulheres, tinham em média 29,3 ± 6,5 anos -75% exerciam na área da nutrição clínica. associação positiva entre a motivação intrínseca para o trabalho e o uso de estratégias motivacionais
Pereira e Brandão (2014)	-Obesidade -Ansiedade	- Revisão de literatura: relação da obesidade com fatores emocionais, mas não é determinante.	-Associação positiva entre obesidade e transtornos emocionais

Oliveira (2021)	-Estado nutricional do adolescente -Influência para a vida adulta	- 351 adolescentes entre 10 a 19 anos, de ambos os sexos. -Perfis antropométricos -Comportamentos de risco	- A avaliação antropométrica pode ser compreendida em sua complexidade em sua relação comportamental.
Filgueiras e Sawaya (2018)	- Intervenção multidisciplinar e motivacional em adolescentes	-Oficinas -Acompanhamento nutricional -Exercícios -Acompanhamento psicológico -Atividades recreativas -Acompanhamento clínico	- A taxa de desistência do tratamento para a obesidade foi de 9,5%, muito inferior à normal que costuma variar de 30-60%.

Quadro 1: Síntese dos estudos relacionados: a relação da obesidade com a ansiedade, estresse e dieta restritiva.
Fonte: Construção da autora (2021)

A partir da análise dos artigos estudados, é possível discernir sobre a relação intrínseca entre a obesidade e seus fatores associados, sejam eles, o estresse e a ansiedade, ou uma dieta restritiva, que tendem a contribuir para a má alimentação e compulsividade, em que a comida é encarada como uma das formas de enfrentamento dos problemas. Ganhando destaque neste sentido, a nutrição comportamental como estopim para uma vida mais saudável, sendo ela assim uma forma humanizada de se trabalhar com a saúde desses pacientes obesos.

Faria; Andrade e Oliveira (2021), defendem que a obesidade é uma das doenças mais antigas do homem, haja vista que desde Hipócrates e Platão (430-377 a.c), os cuidados com o corpo já erram postulados. Dessa maneira ela é uma doença que acompanha a humanidade em seu desenvolvimento, mas que se intensificou de forma brusca com a Revolução Industrial. Principalmente devido à intensificação do comodismo e das comidas industrializadas.

É preciso frisar que, durante séculos a obesidade foi descrita e vista socialmente como um problema de falta de motivação frente à perda de peso. Porém, na atualidade ela passou a ser encarada como uma comorbidade crônica e de origem multifatorial, em que os fatores genéticos, ambientais, psicológicos,

psiquiátricos e sociais interferem diretamente sobre essa condição (BIAGIO; MOREIRA & AMARAL, 2020).

Em Scooton et al. (2020), argumenta-se que a obesidade é um problema mundial, antigo, mas não ultrapassado, complexo e multifatorial, e por essas razões as intervenções nesta problemática devem levar em consideração esses fatores. Isso por que, estar obeso acarreta uma cascata de problemas psicológicos, e tratar a obesidade perpassa também tratá-los.

Fusco et al. (2020), corroboram com essa ideia, à medida que afirmam a obesidade ser uma doença complexa e multifatorial. Tanto que o tratamento para ela é difícil, e envolve modificações relacionadas ao estilo de vida, a alimentação, prática de exercícios físicos, e a fatores biológicos e psicológicos. Sendo assim, na prática nutricional necessário uma investigação mais profunda dos fatores relacionados com o biótipo obeso daquela pessoa, a sua cultura e cenário em que vivem. Para que assim se possam traçar estratégicas nutricionais, como dietas que levam em consideração o significado singular daqueles alimentos para aquela determinada pessoa.

Em meio a isso, e aos crescentes números e taxas de obesos que aumentam continuamente no Brasil, compreender os comportamentos alimentares e sua relação com a obesidade, torna-se uma maneira ideal do trabalho nutricional, construindo uma abordagem nutricional arraigada na multidimensionalidade, contexto histórico e psicossocial dos pacientes. Todos esses pontos quando valorizados podem promover uma maior adesão aos tratamentos, assim como a dieta formulada (BIAGIO; MOREIRA & AMARAL, 2020).

Comungando com isso, Otto e Ribeiro (2020), argumentam que a alimentação por ser complexa, envolve aspectos culturais, econômicos, biológicos, sociais e psicológicos, como também pode envolver outros fatores, ademais, o processo de alimentar envolve padrões da sociedade, identidade, regras e comportamentos sociais, que perpassam as gerações. Ademais, a ideologia de mesa farta, e as dietas que pregam a diminuição brusca na alimentação entram em choque, e o indivíduo obeso não consegue progredir no tratamento.

Scotton et al. (2020), então destacam de modo sucinto, que a obesidade deve ser vista em seu complexo, sobre a ´perspectiva da multidisciplinaridade. Para que assim seja compreendida e tratada de forma holística, fazendo com que de fato promovam-se resultados significativos, seja na dieta, na perda de peso ou na

autoestima desses pacientes. Tendo em vista que, compreender as escolhas alimentares é de crucial relevância para que o nutricionista possa desenvolver estratégias motivacionais contextualizadas, tanto para promoção, prevenção e tratamento de distúrbios alimentares, como a obesidade.

Sob esse ponto de vista, Otto & Ribeiro (2020), que por ter a alimentação sua complexidade, as escolhas alimentares não podem e não devem ser resumidas ao seu caráter nutricional e racional (do critério de escolha), haja vista que ela faz parte de uma diversidade humana, e assim não deve ser limitada. A intervenção nutricional abriga assim uma necessidade de complexidade, de integração entre as áreas do conhecimento, para que a obesidade seja compreendida holisticamente e as atividades desenvolvidas surtam efeito nas práticas alimentares e na vida dos sujeitos.

Não obstante, tratar a obesidade não é uma abjeção de cunho estético, como destaca Fusco et al. (2020), ela está diretamente relacionada a um risco consideravelmente aumentado de se desenvolver tantas doenças físicas, devido por exemplo ao acúmulo de gordura, como e distúrbios da alimentação, ansiedade, depressão e comportamento compulsivo com a comida em que o indivíduo não come por fome, mas sim para saciar problemas psicológicos, que estão insaciáveis.

Em complemento, Figueiredo et al. (2020), estabelecem que, majoritariamente nas pesquisas mais atuais, nas pessoas obesas e nos indivíduos com transtornos alimentares, há a constante identificação da utilização da comida como uma mediadora de expressões. Tanto que, essa situação, pode ser revertida, quando a emoção é utilizada nas estratégias para mitigar tais problemáticas, e serve como estopim para criação de planos alimentares mais eficientes para o público alvo.

Corroborando com essa ideia, Scooton et al. (2020), trazem em seus argumentos que a obesidade está ligada diretamente as questões antropométricas, psicológicas, genéticos, fisiológicos e socioculturais. E dessa maneira, a intervenção com os indivíduos obesos deve estar imbricada nestes fatores, aliado à sua etiologia. Tanto que a Nutrição comportamental é uma das especificidades mais relevantes no trabalho com a obesidade. Fusco et al. (2020) ratificam que as mudanças alimentares devam estarem atreladas a esses fatores, que de tão tecidos juntos com o problema da obesidade, não podem ser separados.

Em Woodman (2002 apud Figueiredo et al. 2020), a gordura passa também a ser encarada como um sintoma psíquico, que relaciona tanto o Complexo Alimentar e o Complexo Cultural, como as possibilidades de intervenção nutricional contextualizada a realidade e identidade das pessoas obesas.

Scotton et al. (2020), fazem uma breve análise sobre os estudos que foram realizados relacionando a obesidade a problemas psicológicos, até o presente a relação entre esses fatores ainda permanece confusa, mas avança para uma relação positiva de retroalimentação entre esses fatores. Relacionado a isso tem-se a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), pode ser aplicada juntamente com o tratamento nutricional, pois somente assim de fato há a abordagem do problema em sua complexidade.

Scooton et al. (2020), complementam que em suas pesquisas com 184 pacientes obesos adultos voluntárias, foi realizado uma entrevista semiestruturada, e procedimentos de coleta de dados como os da altura e de peso. Ademais, também foi aplicado um questionário clínico de auto-avaliação. Para esses procedimentos foram utilizadas a Escala de Beck e a Escala de figuras de Silhuetas.

Ainda a luz desse autor, como resultado atualizado da relação obesidade e fatores psicológico-comportamentais possui de fato uma relação forte, presente tanto em indivíduos obesos como aqueles com sobrepeso, de tal maneira que as intervenções nutricionais para a melhoria de qualidade de vida desses sujeitos devem estar atreladas a essa relação. Em meio a isso, a Nutrição comportamental, através de sua intervenção, o nutricionista deve levar em consideração o perfil de cada pessoa, de suas singularidades alimentares e pessoais, pois não há mais como tratar o sujeito sem relação com sua complexidade e com o contexto em que vive.

Em consonância, Fusco et al. (2020), através de seu estudo com 130 pessoas adultas, de ambos os sexos, com faixa de idade entre 20-59 anos, que apresentam índice de massa corpórea superior ou conveniente a 25 kg/m^2, na qual foram utilizados o Inventário de Ansiedade Traço e Estado, Escala de Compulsão Alimentar Periódica e também o Questionário de Padrão do Sono de Pittsburgh. Através de tal pesquisa, existe uma relação íntima entre ansiedade com a compulsão alimentar e a qualidade do sono em adultos com sobrepeso ou obesidade. Dessa maneira, o comportamento nutricional infere-se também sobre outros aspectos da vida dos sujeitos.

Através dessa pesquisa, na amostra analisada, que tem caráter e relevância científica, foi contatado que em 96% da amostra analisada, os problemas de obesidades estavam sim carregados de problemas emocionais (FUSCO et al. 2020). Revelando, que os comportamentos alimentares estão imbricados também na emocionalidade dos sujeitos.

Ademais, também ratificado em nossas pesquisas é a questão das estratégias de promoção de mudança alimentar, como a dieta, que focam na prescrição e no instrucionismo, descontextualizado das práticas alimentares e culturais dos pacientes, colocando a responsabilidade nas escolhas alimentares deles. Essa ideologia de regime, de dieta, quando descontextualizada trata a alimentação de forma simplista, fazendo com que seja desconsiderada toda a subjetividade, vivências, interações familiares, contexto sociocultural, político e econômico em que estão imersos os sujeitos, e por esse motivo essas práticas são fadadas ao fracasso (OTTO & RIBEIRO, 2020).

Os nutricionistas são um instrumento de busca pela saúde da população. Isso por que através do comportamento alimentar, modificado e aliado as necessidades nutricionais e culturais de cada indivíduo, contribuem de forma ativa para a saúde da população, tendo em vista a promoção, prevenção e tratamento da saúde, de maneira individual ou grupal, mas sempre aliada a contextualização dos hábitos alimentares (OLIVEIRA; PAIXÃO; CARRAÇA & SANTOS, 2020).

Otto e Ribeiro (2020), discorrem ainda sobre a complexidade de o ato alimentar no contexto social. Sendo que, o desenvolvimento e expansão da alimentação ocorreu graças ao desenvolvimento na população humana. E essa complexidade deve ser levada em consideração no que condiz ao tratamento da obesidade e dos transtornos alimentares. Tanto que, as estratégias para o tratamento das pessoas obesas devem pairar também o campo emocional.

Em seus estudos sobre a teoria de Bower, na influência familiar sob o aspecto alimentar, destaca-se que os indivíduos estão ligados por laços de emocionalidade e pertencimento, sob uma força de união e preparação para a vida adulta. Além disso, esses fatores de pertencimento e ligação emocional estão diretamente relacionados por muitos transtornos alimentares relacionados à família. Na atualidade, por exemplo, em meio aos inúmeros desafios impostos as famílias, a má alimentação é muitas vezes praticada como alívio da ansiedade, que interfere drasticamente no aumento da obesidade (OTTO & RIBEIRO, 2020)

Faria; Andrade & Oliveira (2020), em uma pesquisa que buscou analisar a obesidade em crianças, e a relação íntima com a qualidade da alimentação, analisou por meio de um estudo descritivo e qualitativo, 16 pais de crianças obesas. A pesquisa dói realizada através de entrevistas com esses pais, todos do sexo feminino, na qual se verificou que a obesidade destas crianças estava de fato relacionada aos hábitos alimentares e ao sedentarismo, o que acarreta também em problemas psicológicos.

É inegável destacar que, dessa maneira a obesidade está intrinsicamente relacionada com seus familiares, que principalmente na criança, desenvolvem hábitos que podem se estender para vida adulta, gerando comportamentos alimentares positivos ou não, sejam eles na alimentação, no sedentarismo e também na subestimação do peso da criança, em que se acredita ideologicamente na sociedade que criança gorda é criança saudável (FARIA; ANDRADE; OLIVEIRA, 2021).

Como afirma Lameira & Botelho (2018), vive-se na atualidade e um ambiente obesogênico, tendo em vista os inúmeros fatores que favorecem comportamentos que levam a obesidade, que tem início na infância e podem se expandir para a adolescência e vida adulta. Viver nos dias atuais é assim, uma própria exposição e predisposição para a obesidade.

A luz de Oliveira (2021), através da pesquisa fundamentada em 351 adolescentes da área delimitada de Teresina no Piauí, é na adolescência que são adotados os principais comportamentos de risco a saúde, e a má alimentação é um desses comportamentos. Neste estudo verificou-se que as variáveis antropométricas estão sim relacionadas aos comportamentos, e dessa maneira como fase de mudanças e incompreensões constantes, a adolescência acaba sendo uma fase em que pode se instalar e desenvolver um comportamento alimentar desregrado e que pode se expandir para a vida adulta.

Melo et al. (2020), em sua pesquisa com amostra de 3.816 adultos de baixa renda, com as idades entre 20-59 anos, em Recife, verificou que houve uma prevalência de 51,5% de sobrepeso somado a obesidade dos adultos nessa faixa na região Metropolitana de Pernambuco. Essa elevada prevalência pode ser explicada por essa população estar sobre o processo de Transição Nutricional, já numa área carente de Recife a prevalência é de 70%. Verificando que os problemas sociais,

também inferem sobre a obesidade, a má alimentação, e hábitos de vida não saudáveis.

Sendo assim, a obesidade tem seus laços na infância, estabelecimento de comportamentos obesogêneos na adolescência, que se não bem orientados se estendem para a vida adulta e resulta nas problemáticas alimentares que se tem hoje. É neste sentido que, a obesidade continua a ser uma das problemáticas que assolam a saúde da população e que avança em todo o mundo, necessitando de uma abordagem nutricional humanizada, que leve em consideração os comportamentos alimentares e o contexto em que vivem os pacientes (OLIVEIRA; PAIXÃO; CARRAÇA & SANTOS, 2020).

Ademais, Biagio, Moreira e Amaral (2020), buscaram avaliar os tipos de comportamentos alimentares em indivíduos com obesidade e sua relação com a adesão ao tratamento. Para isso, eles desenvolveram um estudo em uma instituição de cardiologia em indivíduos com essa comorbidade. Usando a escala *The Three Factor Eating Questionnaire – R21* (TFEQ-21), com três subescalas: Restrição Cognitiva (RC), Alimentação Emocional (AE) e Descontrole Alimentar (DA).

Assim, analisou-se 100 obesos, os quais, foi obtido uma prevalência do que somente 25% tiveram boa aderência aos tratamentos da obesidade. Ademais, há uma ausência de ligação entre o comportamento alimentar e a adesão ao tratamento nutricional dos indivíduos, sejam tratamentos terapêuticos, farmacológicos ou dietas, quando não aliados ao sentimento de pertencimento e as singularidades de cada sujeito, não apresentam resultados significativos (BIAGIO; MOREIRA & AMARAL, 2020).

Com base na pesquisa realizada por eles, foi possível constatar que há inúmeras dificuldades de adesão ao tratamento, evidenciando que o tratamento tradicional da obesidade perdeu sua eficácia, haja vista que cerca de 95% a 98% dos pacientes envolvidos entram rapidamente no processo de reganho de peso. Ademais, não há pesquisas suficientes que avaliaram quais fatores contribuem para o sucesso ou falha no tratamento com os obesos, mas com certeza a ausência de uma nutrição comportamental contribui para tal fato (BIAGIO; MOREIRA & AMARAL, 2020).

Em meio a tal problemática, Figueiredo et al. (2020), em seu estudo em 120 mulheres obesas que são pacientes do hospital de Curitiba, que a influência dos fenômenos psicológicos e culturais no processo de obesidade, estão condicionadas

ao complexo de comer, que envolve todas as experiências relacionadas a alimentação, e ao Complexo Cultural, que se refere diretamente a cultura em que os indivíduos estão inseridos.

Haja vista que, como formulou Jung (2011 apud Figueiredo et al. 2020), esses complexos por seu valor e fundamento psíquico, surgem naturalmente nas pessoas, através deles se estrutura as respostas individuais e coletivas. E de maneira direta ou indireta controlam as ações e escolhas dos indivíduos, fazendo com que mesmo inconscientemente a cultura, a sociedade, impõe as relações alimentares e estimula cada vez mais o consumo de alimentos processados. E dessa maneira a ansiedade extrema dos tempos atuais influencia drasticamente para a construção de uma sociedade obesa.

Pereira e Brandão (2014), argumentam que, com base na revisão de literatura dos últimos anos, a obesidade é associada aos transtornos emocionais, mas não é determinante. À medida que, a associação positiva, tanto da obesidade as perturbações de humor e ansiedade parecem ser mais destacas nas discussões científicas e pesquisas mais atuais. Entretanto, as alterações referentes as cascatas inflamatórias, aos hormônios que regulam o apetite e ao eixo hipotálamo-hipófise-supra-renal, precisam ser melhor estudadas para que de fato se tenha uma relação comprobatória entre a obesidade e os multifatores que a circundam.

A qualidade da atuação dos profissionais de nutrição também colabora para mitigar tal problemática. Oliveira; Paixão; Carraça & Santos (2020), em uma pesquisa com 134 nutricionistas, sendo que cerca de 61 % deles atuam na nutrição clínica, revelou que há uma associação positiva entre a motivação desses profissionais e as estratégias e dietas por exemplo, que esses profissionais indicam. Neste caso, as estratégias de motivação de seus pacientes são comprometidas também pela motivação intrínseca do profissional nutricionista.

Em meio a isso, a atuação profissional laboral desses profissionais, tendem a influenciar a qualidade da atenção e motivação dada ao paciente, em que as relações corporificadas pelo exemplo são influenciadoras de bons hábitos de vida. Neste contexto, a autodeterminação desses profissionais associa-se de modo condicionante as estratégias que eles irão formular para motivar e dar suporte a seus pacientes (OLIVEIRA; PAIXÃO; CARRAÇA & SANTOS, 2020).

Filgueiras e Sawaya (2018), complementam que é preciso uma modificação no estilo de vida da população na atualidade, fazendo com que se exclua o

sedentarismo, e junto a ele e a uma boa alimentação um gasto energético consideravelmente aumentado. Isso somente é possível, através de um tratamento nutricional, que integrem os comportamentos, exercícios físicos e a implementação de novos hábitos alimentares, como dietas que respeitem o sentimento de pertencimento do indivíduo.

Em comprobação a isso, foi realizada uma pesquisa como projeto piloto, que buscava testar a relação da intervenção multidisciplinar e integrada no que condiz ao tratamento de adolescentes obesos. Foi utilizado o aconselhamento nutricional, prática de exercícios, atividades recreativas, acompanhamento psicológico e clínico, durante um período de 6 meses. Nesse ínterim, verificou-se que a taxa de desistência do tratamento caiu para 9,5%, uma disparidade enorme se comparada aos estudos que pairam o controle dietético, que suas taxas de desistência variam consideravelmente entre 30-60% (FILGUEIRAS & SAWAYA, 2018).

Diante dos argumentos supracitados, da discussão posta caminhamos para novos tempos na nutrição, em que as práticas nutricionais passam a ser contextualizadas, relacionadas ao comportamento e as singularidades de cada indivíduo e cada grupo social, cada faixa etária e classe social.

Em contrapartida, outros autores também compreendem a obesidade como um problema recheado de determinantes sociais, mas destacam que as condições socioeconômicas também atuam na indução ou não da obesidade, que em corroboração com os fatores comportamentais contribuem para adoção de fatores que levam ao processo de obesidade. Ferreira e Andrade (2021), pensam assim, em um estudo que buscou compreender a relação entre a prevalência da condição de obesidade em adolescentes, com as idades entre 13 a 17 anos, com o intuito de investigar a influência das desigualdades sociais nas condições de obesidade nesses indivíduos brasileiros.

Foi realizado um estudo transversal, em relação ao peso e altura, em que foi possível analisar o IMC, de alguns jovens e adolescentes brasileiros matriculados em algumas escolas. Através desses dados, quantificou-se uma amostra de 8.517 adolescentes, as quais foi possível analisar as desigualdades em relação ao excesso de peso, como também foi possível a busca ativa de 8.499 desses adolescentes, especificamente na questão das desigualdades em relação ao comportamento sedentário. A amostra foi diversificada, de algumas regiões do Brasil

(FERREIRA & ANDRADE, 2021). Em que é possível observar uma correlação positiva entre a obesidade, as posições socioeconômicas e o sedentarismo.

Através dessa pesquisa foi possível constatar que as diferenças socioeconômicas entre as diversas regiões brasileiras, se amplificam também na questão da obesidade, como também nas problemáticas referentes a escolaridade, o que resultam em uma educação em saúde deficiente. Se mostrando na prática com hábitos de vida sedentários, comportamentos alimentares pouco nutritivos e não relacionado com os benefícios para o corpo (FERREIRA & ANDRADE, 2021).

Como resultado da pesquisa, verificou-se que a prevalência do excesso de peso nas regiões brasileiras, apresentavam uma variação, mas que de modo geral a média do país correspondia a 24,2%. Especificamente 20,7% na região Nordeste, e de 27,8% na Sul. Representando uma veracidade dessa variação. Ademais, em relação ao sedentarismo, como média geral teve-se aproximadamente 67%, e como médias regionais obteve-se 61,8% na região Norte a 70,3% no Sudeste.

Representando uma maior distância em relação a primeira proposição (FERREIRA & ANDRADE, 2021). Desse modo, o excesso de peso está relacionado também a fatores socioeconômicos e aos hábitos de vida, de modo que os comportamentos alimentares desregulados e com alimentos de pouca qualidade nutricional, assim como o sedentarismo fornece um alicerce seguro para construção de uma sociedade obesa.

Outra posição é com Cintra et al. (2020), os quais compreendem que o desequilíbrio alimentar, é um dos fatores que necessitam de atenção especial no que concerne à obesidade, insto por que ele pode estar também interligado a interação entre os genes e nutrientes, que se expressam na doença da obesidade e vontade comportamental incessante de comer, que é vista muito frequentemente na atualidade, aliada por exemplo aos processos de transtornos de ansiedade, os quais se mostram crescentes nos últimos anos.

Linhas de pesquisa majoritárias em relação à nutrigenética, estabelecem que há uma influência direta da nutrição, do tipo de comportamento alimentar e qualidade dessa nutrição, na questão da expressão dos genes que condizem com a condição de obesidade, isto por que o biológico é influenciado por processos externos, processos metabólicos e processos nutricionais (CINTRA et al., 2020). Neste contexto, os comportamentos alimentares teriam uma influência direta na expressão dos genes que pr9vocam a obesidade, é consequentemente estes

comportamentos poder ser remodelados para uma melhoria da qualidade de vida e fuga da obesidade.

Em meio a isso, após a análise de 188 artigos por esses autores, que destacam direcionados a essa questão, foi possível notar que o processo de restrição em relação às calorias, tem relação direta na expressão gênica com o controle das células cancerígenas e a diminuição do excesso de tecido adiposo, que se mostra em um processo de retroalimentação positiva. Outrossim, a análise em cienciométrica evidenciou a relevância significativa das fibras alimentares na redução do colesterol, como também na sensibilidade à insulina e ação do jejum na regulação negativa de genes que contribuem para o crescimento do tecido adiposo (CINTRA et al., 2020). Revelando o quão os comportamentos alimentares estão imbricados na questão da obesidade. Em meio a isso, a relação entre os componentes pode ser observada na figura 2 de acordo com esse estudo mencionado.

Através dessa abordagem, em complemento a nutrição comportamental, a luz de Cintra et al. (2020), a nutrigenética é um ponto relevante relacionado aos outros fatores supracitados que podem contribuir para intervenções nutricionais mais arraigadas em questões biológicas e psicológicas que tendem a tornar o tratamento nutricional mais significativo.

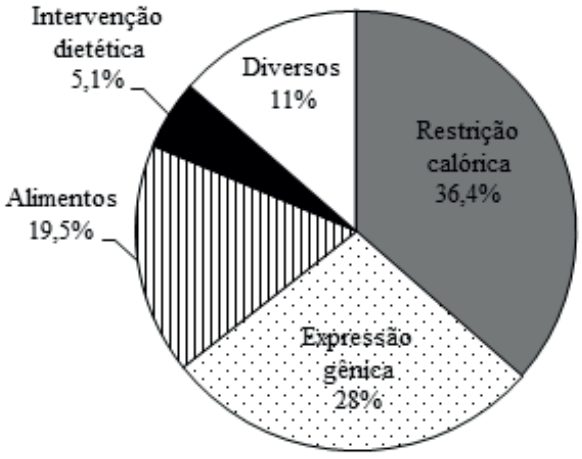


Figura 2: Áreas de estudo abordadas pela pesquisa cienciométrica, que se referem ao multifatorial problema da obesidade.
Fonte: Apud Cintra et al. (2020).

Trazendo a problemática da obesidade para a atualidade, diante da realidade de pandemia que estamos vivendo, Silva et al. (2021), através de uma revisão

integrativa, tratam do risco aumentado me relação a prevalência da morte em aperientes obesos com Covid-19. Entretanto, mais do que essa abordagem os autores abordam que apesar de grave a obesidade é um problema que pode ser prevenido pela adoção de hábitos saudáveis, tanto de vida, quanto de alimentação, o que inferem em comportamentos fundamentados em uma boa nutrição e prática de atividade física. Reforçando assim a relevância comportamental na questão da obesidade.

Com base no exposto pelos autores, é inegável a interpelação entre a obesidade e os fatores relacionados, sejam eles fatores biológicos, psicológicos ou comportamentais, fato é que ela se tornou um problema de saúde pública que precisa de urgente intervenção, neste sentido o papel do nutricionista é fundamental, mas claro diante da multidemsionalidade do problema ele necessita de intervenção multidisciplinar. Ademais, a nutrição comportamental, com base nos autores já supracitados mostra-se um caminho promissor para tratamento do processo de obesidade.

5 CONCLUSÃO

O estudo avaliado mostra uma série de estudos sobre os possíveis efeitos da nutrição comportamental para melhorar o desempenho de indivíduos obesos que sofrem por conta de muita das vezes seguirem dietas muito restritivas, dificultando a adesão e processo de melhora alimentar. No entanto, através dessa revisão bibliográfica foi possível concluir que existem grandes controvérsias encontradas nos resultados desses estudos sendo preciso uma maior investigação e mais estudos nessa área.

Um fato evidente após a análise de todos os estudos abordados nesse trabalho é a falta de atualização de anos, onde tem muitos artigos que falam sobre a nutrição comportamental e obesidade mas com muitos anos passados, onde assim, diminui as chances de se esclarecer de forma atualizada para se obter resultados fidedignos, já que já existem diversas vertentes que podem influenciar na atuação do

profissional de nutrição e um controle de todas essas vertentes em único estudo é algo ainda muito difícil de ser alcançado.

A grande maioria dos estudos supõe que os efeitos positivos da melhora fisiológica do indivíduo sob o desempenho de aderir um plano alimentar de forma comportamental está ligada mais precisamente a ação do querer individual, com relação a todo sistema físico e emocional. Assim, também como todos os trabalhos utilizados para realização dessa pesquisa apontaram o brande aumento da incidência de indivíduos obesos com relação ao desencadeamento de várias outras patologias relacionadas.

Mesmo os estudos apresentando muitas controvérsias, é possível perceber que a adesão a um plano alimentar humanizado exerce um efeito na comorbidade podendo em determinadas situações auxiliar no desempenho de melhoras patológicas. Por se tratar de um recurso barato e de fácil acesso a alimentação comportamental é muito utilizada por nutricionistas para alcançar esses tais objetivos, sendo assim é indispensável a realização de mais estudos com protocolos mais rígidos para realização de testes afim de alcançar uma exatidão quanto aos dessa estratégia nutricional.

Os estudos apontam também que uma dieta restritiva pode apresentar efeitos indesejáveis que podem até mesmo prejudicar o desempenho físico e emocional, por esse motivo é de extrema importância que a o seguimento de uma dieta como a mesma seja realizada com orientação de um profissional adequado e acompanhamento, evitando assim possíveis complicações futuras e até mesmo riscos à saúde piorando ainda mais o estado do indivíduo de forma negativa.

Dentre os estudos que investigaram os autores citados parecem concordar em relação a necessidade de ampliar as estratégias nutricionais especificas de promoção a saúde do indivíduo obeso. Neste sentido, a identificação dos determinantes do comportamento alimentar e dos fatores associados a saúde do mesmo são importantes para um melhor desempenho para uma melhor qualidade de vida e promoção de uma recuperação nutricional mais saudável e individualizada.

Ao se tratar dos estudos sobre o efeito da nutrição comportamental e possíveis relações adaptativas, todos os 11 estudos mostraram melhora do desempenho após um plano alimentar humanizado individual com adesão dos indivíduos obesos. Entre essas melhoras foram relatadas a diminuição do percentual

de gordura, melhora no consumo de frutas, legumes, ingestão de água, etc. Melhorando os resultados desejados.

Portanto, é possível concluir que mesmo alguns estudos afirmando que adieta restritiva tem um melhor auxílio diante a essa patologia, existem muitos estudos que mostram resultados diferentes alegando que a mesma não melhora significativamente o desempenho nutricional de obesos ou até mesmo não provoca alteração nenhuma. Por esse motivo é necessária a realização de mais estudos a respeito desse tema com protocolos mais restritos a fim de chegar a conclusões mais fidedignas e mostrar a eficácias de uma alimentação comportamental para o indivíduo com obesidade, para melhorar assim todos os aspectos que envolvem essa patologia, como por exemplo, o desencadeamento da ansiedade e do estresse.

REFERÊNCIAS

ABESO. OMS: Obesidade Mata 2,8 milhões por Ano, 2012.

ALGRANTI, M. **Pequeno dicionário da Gula**. Rio de Janeiro: Record, 2015.

ALMEIDA, C.; FURTADO, C. **Comer Intuitivo.** UNILUS Ensino e Pesquisa, vol. 14, n. 37, 2017.

ALMEIDA, S. S; COSTA, T. M. B; LAUS, M. F; STRAATMANN. **Psicobiologia do Comportamento Alimentar**. Rio de Janeiro: Rubio, 2013.

ALMEIDA, S. S; ZANATTA, D. P; REZENDE, F. F. Imagem corporal, ansiedade e depressão em pacientes obesos submetidos à cirurgia bariátrica. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 17, n. 1, p. 153-160, 2012.

ALVARENGA M. **Nutrição Comportamental.** 2ª ed. Barueri – SP. Editora Manole, 2019.

ALVARENGA, M. **Nutrição Comportamental**. São Paulo: Manole, 2015.

ALVARENGA, M., POLACOW, V., SCAGLIUSI, F. **Dieta e seus efeitos no comportamento alimentar.** In: Nutrição Comportamental. 1 ed. São Paulo: Manole Ltda, 2015. Cap. 4, p.69-100.

AMARAL, O; PEREIRA, C. Obesidade da genética ao ambiente. **Millenium-Journalof Education, Technologies, and Health**, n. 34, p. 311-322, 2016.
ARGAS, V. Elementos para pensar a obesidade, a depressão e a ansiedade. Ijuí/RS, 2012.

BAHIA, L; ARAÚJO, D. V.. Impacto econômico da obesidade no Brasil. **Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto**, v. 13, n. 1, 2014.

BALLONE, G. J.; MOURA, E. C. **Ansiedade e depressão: o que há entre elas**. 2014.

BETAT, A. R. **Associação entre transtorno de compulsão alimentar e ansiedade em estudantes universitários**. 2019.

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.

BONGERS, P. JANSEN, A. Comer emocional não é o que você pensa que é e escalas emocionais de comer não medem o que você pensa que elas medem**. Psychol: EatingBehav**. v. 7, p. 1932. 2016.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Resolução Nº 466** de 12 de dezembro de 2012. Brasília: 2012.
BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BUENO, J. M. Educação alimentar na obesidade: adesão e resultados antropométricos. **Revista de Nutrição**, v. 24, n. 4, p. 575-584, 2011.

BUSNELLO, F.M; BODANESE, L.C; PELLANDA, L.C; SANTOS, Z.E.A. Intervenção nutricional e o impacto na adesão ao tratamento em pacientes com síndrome Metabólica. **Arq. Bras. Cardiol**, vol.97, n.3, p.217-224, 2011.

CARVALHO, M. C. V. S. **Práticas e saberes na alimentação: natural, racional ou social?** In: LUZ, M. T.; BARROS, N. F. Racionalidades médicas e práticas integrativas em saúde, estudos teóricos e empíricos. Rio de Janeiro: Cepesc, 2012. p.425-442.

CARVALHO, M. C. V. S.; LUZ, M. T.; PRADO, S. D. Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa científica. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 1, p. 155-163, 2011.

CATÃO, L.G; TAVARES, R. L.. Técnicas da Nutrição Comportamental no Tratamento dos Transtornos Alimentares. **Revista Campo do Saber**, v. 3, n. 1, 2020.

CINTRA, F. F., PISSINATI, J. T., GASQUES, L. S., & ARRIEIRA, R. L. Influência da nutrição na expressão de genes relacionados à obesidade**. Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, 2020.

CHAVES, L; NAVARRO, A. C. Compulsão alimentar, obesidade e emagrecimento. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. São Paulo, v. 5, n. 27, p.110-120, maio/junho 2011.

DA SILVA CAMPOS, L; LEONEL, C. F. S; GUTIERREZ, D. M. D. Relação entre estresse e obesidade: uma revisão narrativa. **BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v. 22, n. 16, p. 1-15, 2020.

DERAM, S. **O Peso das Dietas**: Emagreça de forma sustentável dizendo não às dietas. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.

ELIAS, E. **Obesidade no tratamento com terapia cognitiva comportamental**: uma revisão bibliográfica. 2013.

FARIA, G.C.C.;, S.A.; ANDRADE, S.N.; OLIVEIRA, F. **Alimentação e obesidade de crianças na fase pré-escolar: significados atribuídos pelos pais.** 2020.

FERREIRA, A. P.S; SZWARCWALD, C. L; DAMACENA, G. N. Prevalência e fatores associados da obesidade na população brasileira: estudo com dados aferidos da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 22, p. e190024, 2019.

FERREIRA, C. S; ANDRADE, F. B. Desigualdades socioeconômicas associadas ao excesso de peso e sedentarismo em adolescentes brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 1095-1104, 2021.

FIGUEIREDO, M.D; NASSER, S.N; SILVA, A.O; RADOMINSKI, R.B. O complexo cultural e o complexo do comer: um estudo com mulheres obesas**. Rev. abordagem gestalt.** vol.26. 2020.

FILGUEIRAS, A.R; SAWAYA, A.L. Intervenção multidisciplinar e motivacional para tratamento de adolescentes obesos brasileiros de baixa renda: estudo piloto. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 36, n. 2, p. 186-191, 2018.

FINGER, I. R; OLIVEIRA, M.S. A prática da terapia cognitivo-comportamental nos transtornos alimentares e obesidade. Novo Hamburgo: **Sinopys,** 2016.

FINGER, I. R; POTTER, J. R. Entrevista motivacional no tratamento do sobrepeso/obesidade: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas.** Rio de Janeiro, v. 7, n. 2, p.2-7, dez. 2011.

FRANÇA, C. L. Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 17, n. 2, p. 337-345, 2012.

FRANCISCO, L. V.; DIEZ-GARCIA, R. W. Abordagem terapêutica da obesidade: entre conceitos e preconceitos. **Demetra: Alimentação Nutrição e Saúde.** Rio de Janeiro, v. 10, n. 3, 705-716, 2015.

FRANCISCO, L. V; DIEZ-GARCIA, R. W. Abordagem terapêutica da obesidade: entre conceitos e preconceitos. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 10, n. 3, p. 705-716, 2015.

FREITAS, M. C. S. **Hábitos alimentares e os sentidos do comer**. In: DIEZ-GARCIA, R. W.; CERVATO-MANCUSO, A. M. Mudanças alimentares e educação nutricional. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012. p. 35-42.

FUSCO, S. F. B; AMANCIO, S. C. P; PANCIERI, A. P; ALVES, M. V. MARTINS, F. F; SPIRI, W. C; BRAGA, E. M. Ansiedade, qualidade do sono e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso ou obesidade**. Rev. Esc. Enferm. USP** *; 54: e03656, 2020.*

KLOTZ-SILVA, J. Hábitos alimentares e comportamento alimentar: do que estamos falando? 2015. 75 f. **Tese** (Doutorado em Alimentação, Nutrição e Saúde) – Instituto de Nutrição, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro.

LAMEIRAS, J; BOTELHO, G. Adolescente e obesidade: considerações sobre a importância da educação alimentar. **Acta Portuguesa de Nutrição**, n. 15, p. 30-35, 2018.

LARABR, P. A dimensão psicossocial na promoção de práticas alimentares saudáveis. **Interface-Comunic**., Saúde, Educ. 2012.

LARANJEIRA, N; DUARTE, F; ALVES, A. P. Efeitos da intervenção alimentar em adultos com excesso de peso ou obesidade. **Acta PortNutr**, Porto, n. 16, p. 26-29. 2019.

LIMA, C. T; RAMOS-OLIVEIRA, D; BARBOSA, C. Aspectos sociocognitivos da obesidade: Estereótipos do excesso de peso. **Psic., Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 18, n. 3, p. 681-698, dez. 2017.

LIMA, E. A; ALARCON, R. T. A terapia cognitivo comportamental no tratamento da obesidade. 2016.

LUZ, F. Q. **Distorções cognitivas, esquemas iniciais desadaptativos, depressão, ansiedade e estresse em obesos mórbidos e pessoas com peso normal.** 2013. Dissertação de Mestrado. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

MARTINS, S. O peso da mente feminina: associação entre obesidade e depressão. **Rev. Port. Med. Geral Fam**. Lisboa, v. 28, n. 3, mai. 2012.

MAZUR, C.E; NAVARRO, F. Insegurança alimentar e obesidade em adultos: Qual a relação? **Saúde (Santa Maria)**, v. 41, n. 2, p. 35-44, 2015.

MELO, S. P. S. C; CESSE, E. Â. P; LIRALISIANNY, P. I. C; NASCIMENTO, C. C; MALAQUIAS, F. A; BATISTA FILHO, R. Sobrepeso, obesidade e fatores associados aos adultos em uma área urbana carente do Nordeste Brasileiro. **Rev. bras. Epidemiologia,** 2020.

MIRANDA, R. P. Manejo nutricional dos transtornos alimentares na obesidade: uma revisão sistemática. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 7, n. 39, p. 1, 2013.

NEUFELD, C. B., MOREIRA, C. AP. M., XAVIER, G.S. Terapia Cognitiva Comportamental em Grupos de Emagrecimento: O relato de Uma Experiência. Porto Alegre-RS. **Revista PSICO**, v. 43, n. 1, pp. 93-100, jan./mar. 2012.

OLIVEIRA, E. A. R. **Análise multidimensional do estado nutricional em adolescentes**. Tese (Doutorado), Faculdade de Saúde pública do Estado de São Paulo. 2021.

OLIVEIRA, M., PAIXÃO, C., CARRAÇA, E., & SANTOS, I. Motivação dos nutricionistas/dietistas: antecedentes e consequências para a prática clínica. **Acta Portuguesa de Nutrição**, (22), 56-62. 2020.

OTTO, A. F. N; RIBEIRO, M. A. A escolha alimentar e a complexidade dos sistemas humanos. **Rev. Bras. Psicoter. (Online)** ; 22*(*1): 83-101, 2020*.*

PANCIERI, A. P. Significados da terapia floral para ansiedade em pessoas com sobrepeso ou obesidade. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, p. 2310-2315, 2018.

PEREZ, G. H.; ROMANO, B. V. Comportamento alimentar e síndrome metabólica: aspectos psicológicos. **Rev.Socesp**, v, 14, n. 4, p. 546-547, 2014.

PINTO, L. K. Um Estudo com Psicodiagnóstico com Rorschach sobre o Funcionamento psíquico de pacientes que realizaram tratamento para obesidade – São Paulo, 2011.

PISCIOLARO, F; FIGUEIREDO, M; PAULINO, E; ALVARENGA, M. **Terapia cognitivo-comportamental na nutrição**. In: Nutrição Comportamental. 1 ed. São Paulo: Manole Ltda, 2015. Cap. 13, p.303-335.

POETA, L. S. Desenvolvimento motor de pessoas obesas**. R. Bras. Ci. eMov,** v. 18, n. 4, p. 18-25, 2010.

POLACOW, V., COSTA, A. C., FIGUEIREDO, M. **Comer com atenção plena (mindfuleating).** In: Nutrição Comportamental. 1 ed. São Paulo: Manole Ltda, 2015. Cap. 11, p.263-280.

SANTOLIN, C. B. História da obesidade: a filmografia de Georges Méliès. **Motrivivência**, v. 33, n. 64, p. 1-20, 2021.

SANTOS, A. M; SCHERER, P. T. Política alimentar brasileira: fome e obesidade, uma história de carências. **Textos contextos (Porto Alegre)**, p. 92-105, 2012.

SANTOS, José Wilson dos; BARROSO, Rusel Marcos B. **Manual de Monografia da AGES:** graduação e pós-graduação. Paripiranga: AGES, 2019.

SANTOS, L. A. S. **O Corpo, o comer e a comida**: um estudo sobre as práticas corporais e alimentares no mundo contemporâneo. Salvador: EDUFBA, 2018.

SCOTTON, I. L; AFFONSO, G; PESSA, R. P; CONCEIÇÃO, E. M; NEUFELD, Carmem Beatriz. Aspectos psicológicos em indivíduos com sobrepeso e obesidade / Psychological aspects in overweight and obese people. **Saude e pesqui**. (Impr.) 2019.

SEGAL, A. Estratégias comportamentais no tratamento do obeso com compulsão alimentar**. ABESO**, São Paulo, v. 57, junho/2012.

SILVA, A. B. M. **Vida sedentária deve ser combatida desde a infância. A Obesidade Não é Brincadeira,** jul. 2011.

SILVA, G. M. D., PESCE, G. B., MARTINS, D. C., CARREIRA, L., FERNANDES, C. A. M., & JACQUES, A. E.. Obesidade como fator agravante da COVID-19 em adultos hospitalizados: revisão integrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, 2021.

SILVA, S. M. B. **Sintomas de Ansiedade, Depressão, Compulsão Alimentar e Qualidade de Vida em Mulheres com Obesidade**. 2015.

SILVA, S. M. B. **Terapia cognitivo-comportamental em grupo: um estudo com mulheres obesas.** 2018.

TOSETTO, A. P; JÚNIOR, C. A. Simeão. Obesidade e sintomas de depressão, ansiedade e desesperança em mulheres sedentárias e não sedentárias. **Medicina (Ribeirão Preto)**, v. 41, n. 4, p. 497-507, 2008.

ULIAN, M; SATO, P; ALVARENGA, M; SCAGLIUSI, F. **Aconselhamento nutricional versus prescrição.** In: Nutrição Comportamental. 1 ed. São Paulo: Manole Ltda, 2015. Cap. 7, p.161-190.

URBANETTO, J.S. Estresse e sobrepeso/obesidade em estudantes de enfermagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 27, 2019.
VAZ, D. S. S; BENNEMANN, R. M. Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. **Revista uningáreview**, v. 20, n. 1, 2014.

VERDOLIN, L.D; BORNER, A.R.S; GUEDES JÚNIOR, R.O; DA SILVA, T.F.C; BELMONTE, T.S.A. Comparação entre a prevalência de transtornos mentais em pacientes obesos e com sobrepeso. **SciMed** (Porto Alegre)2012;

VICENTE JR, C; TIMERMAN, F; ALVARENGA, M; PISCIOLARO, F; POLACOW, V; DERAM, S. **Nutrição Comportamental no tratamento da obesidade**. In: Nutrição Comportamental. 1 ed. São Paulo: Manole Ltda, 2015. Cap. 14, p.337-366.

TERMO DE RESPONSABILIDADE

RESERVADO AO REVISOR DE LÍNGUA PORTUGUESA

Anexar documento comprobatório de habilidade com a língua, exceto quando revisado pelo orientador.

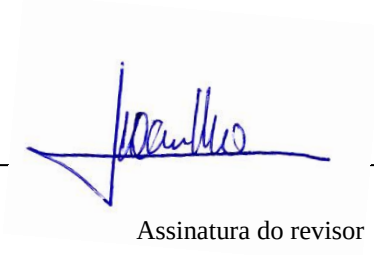
Eu, FÁBIO LUIZ OLIVEIRA DE CARVALHO, declaro inteira responsabilidade pela revisão da Língua Portuguesa do Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia), intitulado:

NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL E OBESIDADE:
uma revisão integrativa

a ser entregue por BIANCA STEFANE DILVA FONSECA, acadêmico (a) do curso de NUTRIÇÃO.

Em testemunho da verdade, assino a presente declaração, ciente da minha responsabilidade no que se refere à revisão do texto escrito no trabalho.

Paripiranga, 26 de Junho de 2021.



Assinatura do revisor

TERMO DE RESPONSABILIDADE

RESERVADO AO TRADUTOR DE LÍNGUA ESTRANGEIRA: INGLÊS, ESPANHOL OU FRANCÊS.

Anexar documento comprobatório da habilidade do tradutor, oriundo de IES ou instituto de línguas.

Eu, PEDRO HENRIQUE DE GOUVÊA , declaro inteira responsabilidade pela tradução do Resumo (Abstract/Resumen/Résumé) referente ao Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia), intitulada:

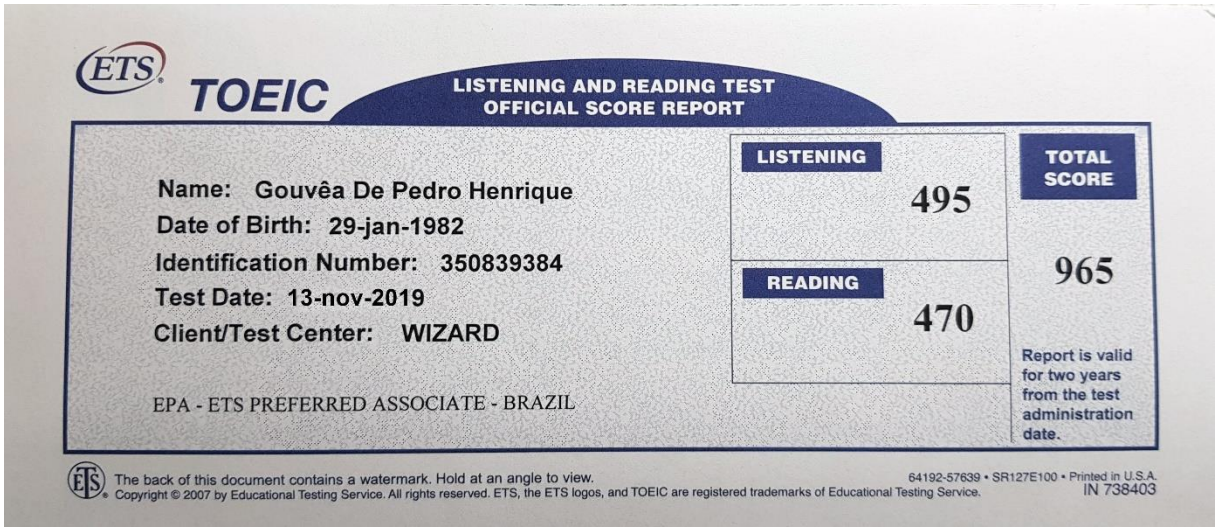
NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL E OBESIDADE:
uma revisão integrativa

a ser entregue por BIANCA STEFANE DILVA FONSECA, acadêmico (a) do curso de NUTRIÇÃO.

Em testemunho da verdade, assino a presente declaração, ciente da minha responsabilidade pelo zelo do trabalho no que se refere à tradução para a língua estrangeira.

Paripiranga, 26 de junho de 2021.

Assinatura do tradutor



ETS TOEIC
LISTENING AND READING TEST
OFFICIAL SCORE REPORT

Name: Gouvêa De Pedro Henrique
Date of Birth: 29-jan-1982
Identification Number: 350839384
Test Date: 13-nov-2019
Client/Test Center: WIZARD

EPA - ETS PREFERRED ASSOCIATE - BRAZIL

LISTENING 495
READING 470
TOTAL SCORE 965

Report is valid for two years from the test administration date.

The back of this document contains a watermark. Hold at an angle to view.
Copyright © 2007 by Educational Testing Service. All rights reserved. ETS, the ETS logos, and TOEIC are registered trademarks of Educational Testing Service.
64192-57639 • SR127E100 • Printed in U.S.A.
IN 738403