



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - UniCEUB  
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE  
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**EFEITOS DAS ESTRATÉGIAS MINDFULNESS, COMER INTUITIVO E TERAPIA  
COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NA PERDA DE PESO E MANUTENÇÃO DO  
PESO PERDIDO**

**BIANCA CHRISTINE DA SILVA SOARES**

**Orientadora: Prof. Giselle Garcia**

**BRASÍLIA, 2020**

**Data de apresentação: 14/12/2020.**

**Local: Sala Google Meet.**

**Membro da banca: Dayanne da Costa Maynard e Maína Pereira Ribeiro.**

## INTRODUÇÃO

No início do século XX, o processo de industrialização resultou na significativa disponibilidade de alimentos, de maior acessibilidade financeira, contudo de menor qualidade nutricional, disseminando esse tipo de alimento primeiramente em países de alta renda. Entretanto, essa condição se alastrou e tornou-se realidade entre os países de baixa e média renda, o que tem contribuído para uma pandemia de obesidade. Esse fenômeno decorre do consumo excessivo desses alimentos associado a padrões de comportamento inadequados, como o sedentarismo. (HRUBY; HU, 2014).

Estima-se, segundo a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO/ONU), que a população mundial apresenta cerca de 830 milhões de pessoas obesas. Em adição, a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) em associação com a ONU realizou um panorama antropométrico na América latina e constatou que, nos últimos 40 anos, o índice de obesidade triplicou, afetando 24,7% da população, apresentando um índice mais significativo apenas na América do Norte (ONU, 2019).

Em paralelo, observa-se a complexidade que permeia o tratamento da doença, pois a causalidade multifatorial associada às consequências físicas e psicológicas envolvidas, produzem a necessidade do acompanhamento multidisciplinar. No entanto, afirma-se que a mudança do estilo de vida dos indivíduos é o fator fundamental para o desdobramento e obtenção de resultados consideráveis, principalmente a longo prazo, até mesmo nos casos em que há o estabelecimento de interferências farmacêuticas e cirúrgicas para o alcance da diminuição de peso (LV *et al.*, 2017).

Todavia, segundo Burgess *et al.* (2017), programas para intervenção no estilo de vida e emagrecimento frequentemente relatam resultados com eficácia diminuída por apresentar baixa adesão. Porém, o tratamento comportamental tem sido considerado como um parâmetro que apresenta significativa melhora na participação e execução por parte dos pacientes.

Há três abordagens comportamentais que podem ser ressaltadas pela sua crescente utilização entre práticas multiprofissionais e o aumento de estudos investigativos na literatura científica: o Mindfulness, também conhecido como Atenção Plena; o Comer Intuitivo; e a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). A estratégia

Mindfulness possui como objetivo a promoção de uma consciência sobre os pensamentos, afetos e sensações corporais com a exclusão de julgamentos, a partir do desenvolvimento da atenção plena ao momento presente. Portanto, nota-se um relevante interesse da aplicação desse treinamento para proporcionar comportamentos interligados a diminuição do sobrepeso e obesidade, e a manutenção do peso corporal saudável. Tendo em vista que, há relatos científicos da sua contribuição para a redução de padrões alimentares menos saudáveis (RUFFAULT *et al.*, 2017).

Em adição, a estratégia Comer intuitivo trata-se da capacidade intrínseca do corpo de regular suas necessidades nutricionais, modulando assim, paradigmas comportamentais norteados por quatro tangentes: permissão incondicional para comer, comer por motivos físicos ao invés de emocionais, dependência de sinais de fome e saciedade, e relação alimentação-corpo em congruência com as escolhas. Outrossim, essa diverge ao emprego de condutas dietéticas e modelos alimentares que se baseiam em restrição calórica, normas e regulamentos externos de ingestão alimentar (KEIRNS; HAWKINS, 2019).

Por fim, a estratégia da Terapia Cognitivo-Comportamental é designada para a alteração de práticas alimentares e comportamentos disfuncionais, e para potencializar o alcance de uma relação mais favorável com o corpo, para assim proporcionar a constância de um estilo de vida mais saudável. Além disso, estudos apresentam a eficácia na redução de peso e melhora na qualidade de vida relacionada à saúde psicológica e física. Todavia, se adicionada como intervenção independente pode ser insuficiente para manter a perda de peso em pacientes obesos graves (PAUL *et al.*, 2015).

Constata-se uma disseminação crescente de hábitos que contribuem para o desenvolvimento da obesidade se contrapondo à carência de intervenções nos tratamentos padrões que viabilizem a adesão e constância dos pacientes, sendo reafirmado por meio dos altos índices que a doença apresenta mundialmente. A investigação científica de estratégias que conjecturam a potencialização do processo do emagrecimento de forma consistente e saudável é fundamental para o tratamento da doença, uma vez que considera o bem-estar físico, psicológico e emocional. Assim, a presente revisão optou por sumarizar as estratégias comportamentais e as principais evidências acerca dos efeitos proporcionados por estas novas abordagens na perda de peso e manutenção do peso perdido de indivíduos.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo primário**

Analisar os impactos das abordagens Mindfulness, Comer intuitivo e Terapia cognitivo-comportamental na perda de peso e manutenção do peso perdido em pacientes adolescentes e adultos em tratamento para o sobrepeso e a obesidade.

### **Objetivos secundários**

- Sistematizar os principais resultados de estudos de revisão sistemática, de meta-análise, ensaio clínicos ou caso-controle que avaliaram o impacto das abordagens comportamentais Mindfulness, Comer intuitivo e Terapia cognitivo-comportamental no emagrecimento;
- Comparar os possíveis resultados obtidos pelas abordagens Mindfulness, Comer intuitivo e Terapia cognitivo-comportamental com os observados nos tratamentos tradicionais que possuem associação de planos dietéticos e atividade física convencionais;
- Sumarizar os principais efeitos que as abordagens comportamentais Mindfulness, Comer intuitivo e Terapia cognitivo-comportamental têm no controle emocional.

## METODOLOGIA

### Tipo de estudo

Trata-se de uma revisão da literatura, que tem como objetivo responder à pergunta: *A inclusão de abordagens comportamentais como o mindfulness, o comer intuitivo e a terapia cognitivo-comportamental apresentam melhores resultados no processo de perda de peso e manutenção do peso perdido comparadas às estratégias convencionais que visam a prescrição de plano dietético e estímulo da atividade física?*. Para tanto, foi conduzida uma busca nas bases de dados científicas que permitem investigar o impacto dessas novas abordagens. A pergunta de pesquisa orientou o processo de definição dos termos-chave e da estratégia de busca.

### Estratégia de busca

A estruturação de uma estratégia de busca padronizada proporciona a definição correta das evidências científicas, potencializa a recuperação de informações na base de dados da literatura, possibilita a composição de um documento expositor que seja pertinente para a disseminação das informações e poupa possíveis dificuldades na busca (CAMARGO et al., 2017).

Em adição, há uma diversidade de estratégias que auxiliam a estruturação de termos-chave que permeiam a pergunta central, na qual são alocadas de acordo com a metodologia do estudo. Todavia, para a formulação dos termos-chave referentes à pergunta inicial foi empregado o acrônimo “PICO”, que agrupa as definições de público-alvo, da intervenção, do controle e dos *outcomes* (resultados ou desfechos), permitindo maior clareza na escolha dos termos incluídos para a busca, como apresentado no Quadro 1. Esse acrônimo é adequado para esquematizar-se os pontos centrais na definição dos termos-chave de pesquisas clínicas, prognósticos, diagnósticos e variações.

Quadro 1. Detalhamento do acrônimo “PICO” para definição dos termos-chave e delineamento da estratégia de busca nas bases de dados.

Acrônimo	Definição	Descrição
P	Público-alvo	Qual será o público-alvo da pesquisa? Adolescentes, jovens ou adultos com sobrepeso ou obesidade em tratamento para perda de peso ou manutenção do peso perdido.

I	Intervenção	Quais são as abordagens terapêuticas que serão utilizadas para a intervenção? Mindfulness, comer intuitivo e terapia cognitivo-comportamental.
C	Controle	Qual o grupo que servirá como parâmetro para a comparação? Abordagens terapêuticas tradicionais que visam a prescrição de plano dietético e o aconselhamento da prática de atividade física.
O	<i>Outcome</i> (desfecho)	Quais são os impactos observados a partir da comparação entre grupo controle e intervenção? As abordagens utilizadas são mais eficazes? Auxiliar a perda de peso e a manutenção do peso perdido.

Após identificação dos termos, foi delineada a estratégia de busca: [(Adolescents OR Adults) AND (Overweight OR Obesity) AND (Mindfulness OR Intuitive eating OR Cognitive behavioral therapy) AND Therapeutic approaches AND (Weight loss OR Maintaining lost weight)]. Além disso, foram considerados os possíveis sinônimos para cada termo empregado acima, por meio dos termos indexados na ferramenta MeSH da base de dados PUBMED, como detalhado no Quadro 2.

Quadro 2. Termos indexados como sinônimos na ferramenta MeSH disponível na base de dados PUBMED.

<b>Termo</b>	<b>Sinônimos indexados no MeSH</b>
Adolescents	Não existente
Adults	Young adult
Overweight	Não existente
Obesity	Obesity, abdominal OR Obesity, morbid
Mindfulness	Behavioral disciplines and activities OR Psychotherapy OR Behavior therapy
Intuitive eating	Feeding behavior
Cognitive behavioral therapy	Psychiatry and psychology category OR Behavioral disciplines and activities OR Psychotherapy OR Behavior therapy
Therapeutic approaches	Não existente
Weight loss	Diet, reducing OR weight reduction programs
Maintaining lost weight	Não existente

Logo, determinou-se a estratégia de busca final com a adição dos sinônimos, como segue: [Adolescents OR Young adults OR Adults] **AND** [Overweight OR Obesity OR Obesity, abdominal OR Obesity, morbid] **AND** [Mindfulness OR Behavioral disciplines and activities OR Psychotherapy OR Behavior therapy] **OR** [Intuitive eating OR Feeding behavior] **OR** [Cognitive behavioral therapy OR Psychiatry and psychology category OR Behavioral disciplines and activities OR Psychotherapy OR Behavior therapy] **AND** Therapeutic approaches **AND** [Weight loss OR Diet, reducing OR weight reduction programs] **OR** Maintaining lost weight.

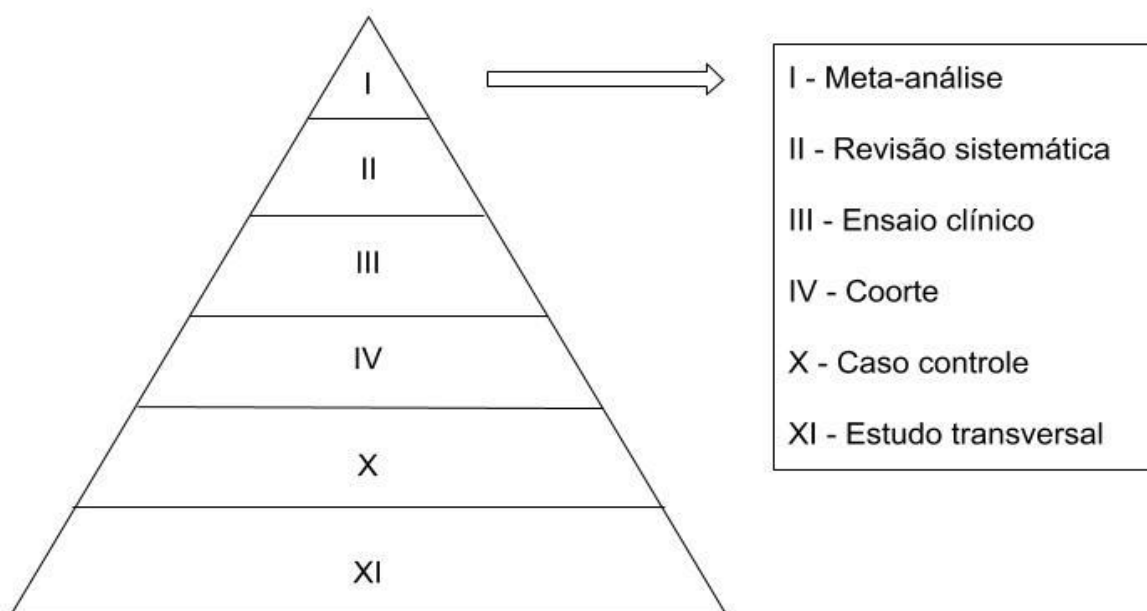
### **Bases de dados**

As buscas foram empregadas nas bases de dados PUBMED, SCIELO e LILACS para obter artigos resultantes da estratégia de busca.

Foram determinados fatores de inclusão, tais quais: artigos na língua inglesa, que permearam a temática da adição das estratégias mindfulness, comer intuitivo ou terapia cognitivo-comportamental no processo de perda de peso e manutenção do peso perdido. Além disso, englobou-se estudos com data de publicação entre os anos de 2015 a 2020 e com amostra que abrange adolescentes, jovens e adultos entre 13 e 65 anos que apresentam sobrepeso e obesidade.

Em adição, determinou-se como metodologia de rastreio artigo com desenhos de revisão sistemática e meta-análise, ensaios clínicos randomizados e estudos de caso-controle. Compreende-se que a revisão possuía desenhos metodológicos com “padrão ouro” na escala de evidências científicas, pois permitiram a verificação de causalidade (causa e efeito) entre as variáveis de interesse, além de apresentarem maior grau de confiabilidade e robustez metodológica.

Figura 1. Pirâmide de evidências científicas (MONTAGNA; ZAIA; LAPORTA, 2019).



Foram considerados critérios de exclusão artigos escritos em outras línguas; que permearam temáticas que englobam outras comorbidades associadas ao sobrepeso e obesidade; não focalizados nas estratégias mindfulness, comer intuitivo e terapia cognitivo-comportamental no processo de perda de peso e manutenção do peso perdido. Em adição, a presente revisão desconsiderou artigos com data de publicação anterior há 5 anos; ou que não abrangesse o público de interesse.

### **Rastreio**

Após os resultados obtidos na pesquisa geral, adicionou-se três filtros, sendo estes respectivamente: métodos de pesquisa, ano de publicação e tipo de amostra. Todavia, fez-se necessária a exclusão por títulos, haja visto que, encontrou-se diversos artigos que associavam a perda de peso e manutenção do peso perdido com estratégias apenas dietéticas ou com demais patologias não inseridas na análise definida pela pergunta de pesquisa.

Em adição, implementou-se a exclusão por resumos de modo a restringir-se a artigos que efetivamente contemplavam as abordagens terapêuticas selecionadas e seus impactos avaliados. Por fim, empregou-se a exclusão por leitura na íntegra; supressão essa mais minuciosa, para que assim, obtivesse-se coerência entre o

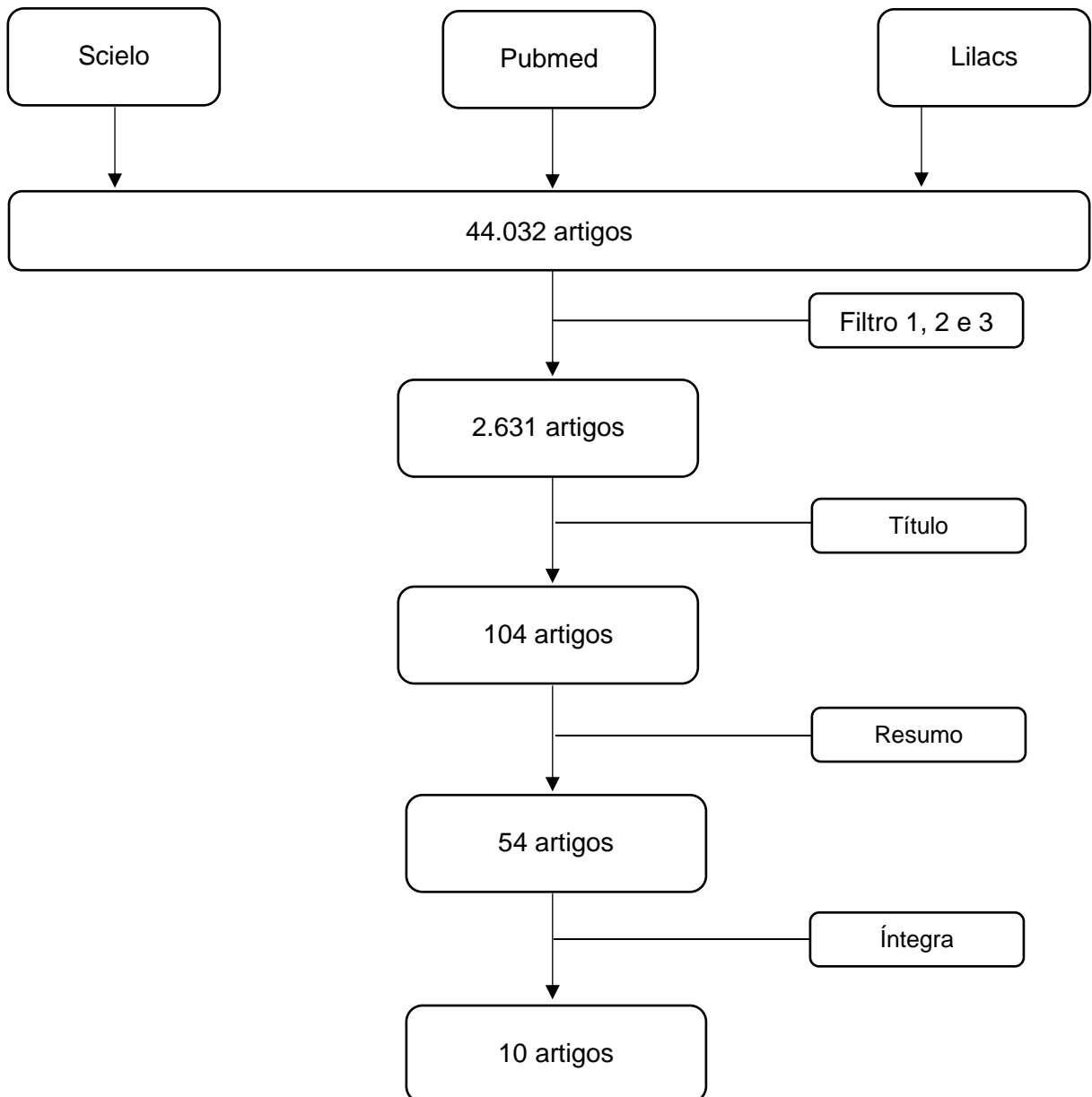


objeto do estudo e os artigos encontrados, fazendo com que reduzisse a possibilidade de vieses que poderiam estabelecer correlações errôneas; alcançado o número final de trabalhos científicos incorporados.

## REVISÃO DA LITERATURA

A partir da estratégia de busca delineada encontrou-se uma amostra considerável. Entretanto, a redução criteriosa dos trabalhos levou, ao final do processo de rastreo como descrito na Figura 2, a seleção de dez artigos para análise.

Figura 2. Organograma com o fluxo de seleção dos artigos contemplados para esta revisão.



Os artigos foram organizados no formato de tabela, sendo alocados por tipo de abordagem comportamental e ordenados por tipo de estudo metodológico, ou seja, ensaio clínico randomizado, revisão sistemática e meta-análise, respectivamente.

Portanto, iniciou-se com a estratégia Mindfulness, a partir dos estudos de: Spadaro *et al.* (2017); Daubenmier *et al.* (2016); Halperin *et al.* (2018); Lyzwinski *et al.* (2019); Olson *et al.* (2015); Carrière *et al.* (2017) e Rogers *et al.* (2016). Logo após, destrinchou-se a estratégia Terapia Cognitivo-Comportamental, a partir dos estudos de Miri *et al.* (2019); Hjelmeaeth *et al.* (2018) e Marcon *et al.* (2016). Por fim, não foram encontrados artigos sobre o Comer intuitivo como será demonstrado e discutido mais a frente.

Tabela 1. Síntese dos artigos selecionados com detalhamento da autoria e ano, tipo de estudo, amostra, objetivo e resultados relevantes.

Autor (Ano)	Tipo de estudo	Amostra	Objetivo	Resultados relevantes
Spadaro <i>et al.</i> (2017)	Ensaio clínico randomizado.	46 adultos com idade < 18 anos, apresentando IMC entre 25 a <40 kg/m <sup>2</sup> . Incluindo perda de peso recente <5% e realização de 20 minutos de atividade física em 3 ou mais dias da semana.	Explorar o efeito da adição da estratégia Mindfulness a um programa de perda de peso. Além disso, examinar o impacto de uma estratégia de emagrecimento padrão associada ao Mindfulness na ingestão alimentar, comportamentos alimentares e atividade física.	Não houve diferenças significativas entre os grupos no início do estudo. Porém, após os 6 meses de intervenção, observou-se que ambos os grupos tiveram uma perda de peso com significância moderada associada a melhora dos comportamentos alimentares. Todavia, os dois resultados foram mais consideráveis no grupo que realizou Mindfulness. Logo, verifica-se que o tamanho do efeito foi pequeno nos marcadores antropométricos, mas ainda pode ser relevante como um complemento ao tratamento de emagrecimento.
Daubenmier <i>et al.</i> (2016)	Ensaio clínico randomizado.	194 adultos com idade entre 18 anos ou 65 anos, apresentando IMC entre 30 e 45,9 kg/m <sup>2</sup> , obesidade abdominal com circunferência da cintura maior que 102	Estimar os efeitos da adição de componentes de Mindfulness a um programa de dieta e exercícios sobre perda de peso e fatores de risco cardiometabólico por 5,5 meses e 1 ano de acompanhamento.	Aos 12 meses de intervenção, obteve-se como resultado a diminuição de marcadores bioquímicos, tais quais: glicose em jejum, relação triglicérido/HDL e triglicéridos, que favoreceram o grupo de intervenção. Entretanto, aos 18

		centímetros para homens e maior que 88 centímetros para mulheres.		<p>meses, a diferença entre os grupos tendeu a atenuação, com exceção dos marcadores HOMA, HDL e proteína C reativa, que mostraram melhorias em relação ao grupo controle.</p> <p>Por fim, percebeu-se que receber o treinamento de Mindfulness levou a maior perda de peso a longo prazo, porém com obtenção de resultados estatisticamente não significativos.</p> <p>No entanto, esses resultados não devem ser vistos como conclusivos para a não inclusão dessa intervenção no tratamento que visa emagrecimento, pois ainda sim pode apresentar vantagens clínicas importantes.</p>
Halperin <i>et al.</i> (2018)	Ensaio clínico randomizado.	39 jovens com idade entre 18 e 19 anos apresentando IMC maior que 25 kg/m <sup>2</sup> .	Avaliar o impacto da intervenção multimodal na prevenção do ganho de peso.	Apenas o IMC obteve diferença significativa na linha de base, pois em 10 semanas, houve uma redução significativa de peso entre os participantes de intervenção em comparação com os de controle. Entretanto, verificou-se que não houve diminuição progressiva a longo

				prazo. Além disso, não foram observadas mudanças comportamentais significativas, apenas na variável de atividade física percebeu-se um moderado ou alto aumento no grupo intervenção.
Lyzwinski <i>et al.</i> (2019)	Ensaio clínico randomizado.	72 adultos com idade entre 18 e 25 anos, apresentando IMC maior que 20 kg/m <sup>2</sup> . Além disso, possuíam celular e desejavam a perda de peso.	Testar a eficácia, aceitabilidade e viabilidade de um aplicativo de Mindfulness para perda de peso e comportamentos relacionados ao peso e estresse.	Não houve diferenças estatisticamente significativas no peso do grupo de intervenção e no grupo controle. Entretanto, observou-se diferenças significativas no comer consciente entre os grupos, na qual o grupo de intervenção demonstrou uma melhor resposta. Além disso, o grupo controle apresentou níveis significativamente mais elevados de alimentação emocional e de hábitos alimentares descontrolados. Por fim, o grupo de intervenção apresentou níveis de estresse mais baixos em comparação com o controle.
Olson <i>et al.</i> (2015)	Revisão sistemática.	12 artigos e 7	Avaliar os efeitos da	Dos 19 estudos incluídos para

		dissertações selecionados relevantes para inclusão.	foram como	intervenção de Mindfulness na mudança de peso. Além disso, examinar os pontos fortes e fracos das metodologias empregadas.	revisão, 13 documentaram perda de peso significativa entre os participantes do grupo de intervenção. Dessa forma, os resultados podem sugerir que a atenção plena é benéfica para a perda de peso. Entretanto, os demais estudos não resultaram em perda de peso significativa ou não conseguiram determinar associação entre marcadores antropométricos e o treinamento de Mindfulness, apesar de obter mudanças significativas em ambas as variáveis.
Carrière <i>et al.</i> (2017)	Revisão sistemática.	14 artigos de periódicos e 4 dissertações de PhD.		Avaliar a eficácia das intervenções baseadas em Mindfulness na perda de peso e comportamentos alimentares. Além disso, quantificar e comparar a magnitude dos efeitos na perda de peso.	Os resultados apresentaram que as estratégias baseadas em Mindfulness eram moderadamente eficazes para perda de peso. Além disso, mostraram que também foram amplamente eficazes em comportamentos alimentares. Em adição, a perda de peso nos grupos de intervenção foi contínua, diferentemente dos grupos controles, no qual houve ligeiramente ganho de peso, sugerindo que a intervenção

				<p>pode ser mais eficaz a longo prazo.</p> <p>Entretanto, em cinco estudos que compararam atenção plena com tratamentos padrões, os efeitos foram moderados, mas este resultado não pode ser generalizado devido ao número limitado de estudos e as diferenças entre os tratamentos nos grupos controle.</p>
Rogers <i>et al.</i> (2016)	Meta-análise.	15 estudos com metodologias baseadas em ensaios clínicos randomizados e estudos de coortes prospectivos.	Avaliar a eficácia do Mindfulness para adultos com sobrepeso ou obeso. Estimando a eficácia na saúde psicológica, física e fatores relacionados à alimentação.	<p>Os resultados apresentaram perda de peso média do pré-tratamento ao pós-tratamento nos 15 estudos.</p> <p>Em adição, nos ensaios clínicos randomizados e nas coortes prospectivas, intervenções baseadas em Mindfulness produziram um grande efeito na melhora de comportamentos alimentares e pequenos efeitos na diminuição do IMC.</p> <p>Em comparação com a estratégia comportamental de aceitação, a realização de Mindfulness produz uma menor média de perda de peso, porém resulta em grandes efeitos para</p>



				comportamentos alimentares.
Miri <i>et al.</i> (2019)	Ensaio clínico randomizado.	102 adolescentes com idade entre 13 e 18 anos, apresentando IMC no percentil 85° para idade e sexo. Além disso, com capacidade para frequentar as sessões de TCC.	Avaliar o efeito da Terapia cognitivo-comportamental na melhora do estado nutricional e peso entre adolescentes com sobrepeso e obesidade.	Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos em relação a medidas antropométricas. Entretanto, o grupo com Terapia cognitivo-comportamental melhorou em todos os resultados dietéticos e antropométricos em comparação com o grupo controle. Haja visto que, o grupo com TCC consumiu relevantemente mais frutas, vegetais e laticínios, e diminuiu o consumo de ultraprocessados e embutidos no acompanhamento de 6 meses. Em adição, a circunferência da cintura, IMC, relação cintura-quadril e massa gorda diminuíram significativamente no grupo com TCC, além de melhorar consideravelmente a saúde psicossocial, atividade física e qualidade de vida relacionada à saúde dos participantes de intervenção.

Hjelmeaeth <i>et al.</i> (2018)	Ensaio clínico randomizado.	61 adultos com idade entre 18 anos ou 65 anos, que foram submetidos a cirurgia bariátrica.	Avaliar os efeitos da adição da Terapia cognitivo-comportamental (TCC) antes e após a realização da cirurgia bariátrica por quatro anos.	Obteve-se como resultado um pequeno efeito imediato no IMC, mas que desapareceu no acompanhamento após os 4 anos. Entretanto, a Terapia cognitivo-comportamental aparenta auxiliar no controle dos sintomas depressivos, obtendo maior perda de peso tanto no pré-operatório como no pós-operatório. Além disso, os que receberam o tratamento com TCC aparentavam estar menos suscetíveis a recuperação de peso.
Marcon <i>et al.</i> (2016)	Ensaio clínico randomizado.	48 indivíduos com idade acima de 18 anos, apresentando IMC superior a 40 kg /m <sup>2</sup> , em tratamento médico por mais de 2 anos, encaminhados para cirurgia bariátrica.	Investigar o efeito da intervenção da prática de exercícios físicos com e sem Terapia cognitivo-comportamental, em comparação com um grupo controle. Verificando a capacidade funcional, peso e perfil cardiometabólico de obesos.	O peso foi significativamente reduzido nos grupos de intervenção e aumentou no grupo controle. Entretanto, não houve diferença estatisticamente significativa entre os dois grupos de intervenção, ou seja, o grupo com a adição de exercício físico e o grupo com adição de exercício físico associado a Terapia cognitivo-comportamental, mas ambos

				<p>apresentaram diferença significativa do grupo controle, sendo observado o mesmo resultado no IMC.</p> <p>Em adição, o IMC foi correlacionado inversamente com a taxa de frequência a sessões de exercício e Terapia cognitivo-comportamental, logo observou-se um aumento na frequência associado a uma diminuição do IMC pós-intervenção. Por fim, após a intervenção, os níveis de HDL-colesterol e os triglicerídeos melhoraram no grupo de intervenção de exercício associado a Terapia cognitivo-comportamental.</p>
--	--	--	--	--

Nos estudos em que se investigou o Mindfulness comparado a estratégias padrões para a perda de peso, como a prescrição de plano alimentar associado a prática de exercícios físicos, Spadaro *et al.* (2017) e Daubenmier *et al.* (2016) identificaram que o aumento da perda de peso a longo prazo foi maior nos grupos em que a atenção plena esteve associada. Além disso, segundo a revisão sistemática realizada por Warren, Smith e Ashwell (2017), essa estratégia demonstrou-se efetiva na melhora da relação estabelecida pelos indivíduos com os alimentos consumidos e o próprio comportamento alimentar, considerado como a terminologia que exprime o consumo dos alimentos correlacionado com o modo em que se realiza o ato de comer, sendo resultante de interações de múltiplas variáveis, como: genética, psique e ambiente (ALVARENGA *et al.*, 2019).

Os estudos percorridos na tabela evidenciaram uma correlação positiva entre o Mindfulness e o desenvolvimento da habilidade de manejo das emoções negativas de forma consciente com a menor propensão ao comer emocional, resultando na diminuição de fenômenos do tipo desinibição interna, caracterizada por uma incapacidade de desinibir a vontade de comer em resposta a processos internos e o estresse, que podem influenciar no desenvolvimento de transtornos alimentares e em episódios de compulsão alimentar, respectivamente (LEVOY *et al.*, 2016). Em adição, o resultado pode ser caracterizado como considerável, pois a dificuldade de gerenciar pensamentos e humores negativos é associada como um empecilho recorrente para a realização de mudanças no estilo de vida (BURGESS *et al.*, 2017).

Notou-se, de um modo geral, que as mudanças mais consideráveis entre os grupos intervenção e controle foram com relação à apropriação de ferramentas para o manejo emocional, estímulo à prática de atividade física e escolhas alimentares saudáveis em comparação a resultados antropométricos e bioquímicos. Ainda, reforça-se que a construção e a manutenção de hábitos tais quais: adição da redução na ingestão de energia e gordura, aumento de fibra na dieta, prática regular de atividade física e técnicas comportamentais são recomendados para perda de peso saudável e manutenção do peso a longo prazo (RAMAGE *et al.*, 2014). Logo, correlaciona-se os benefícios dos achados no estudo como fatores fulcrais para o não abandono do processo de emagrecimento propiciando a constância dos resultados alcançados.

Uma ferramenta capaz de aumentar a percepção do indivíduo para o momento presente sem julgamentos de tal maneira a auxiliá-lo a administrar as emoções que permeiam o ato de comer e suas variáveis, parece se tornar interessante para a prática clínica. Tendo em vista que, segundo dados da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO), o reganho de 100% do peso perdido no período de 12 meses ocorre em 50% dos pacientes e apenas 11% conseguem manter a perda de cinco quilos ou mais (ABESO, 2016). Logo, ratifica-se os benefícios da inclusão do tratamento comportamental para a modificação desse quadro.

Uma análise crítica do ensaio clínico de Daubenmier *et al.* (2016) suscita uma reflexão relevante que necessita ser examinada e discutida pelos profissionais de saúde, sobre como a eficácia e, portanto, o sucesso da estratégia comportamental pode ser dependente do instrutor que está administrando as sessões ou construindo e disponibilizando materiais, sobretudo por meio das mídias sociais. O instrutor deve ser capaz de levar em consideração o envolvimento do paciente para assim obter respostas mais favoráveis, identificando o interesse por parte do indivíduo e ainda a adequação das ferramentas da nova abordagem ao estilo de vida do paciente. Essa é uma reflexão considerada no estudo de Lyzwinski *et al.* (2019), que afirma que a baixa aderência e interesse dos participantes pode ter influenciado na obtenção de resultados não notáveis como o esperado.

Além disso, Olson *et al.* (2015) discute que se faz necessária a utilização de uma medida validada que possa caracterizar e propor um alinhamento metodológico do Mindfulness, pois aproximadamente dois terços dos estudos revisados avaliaram de forma empírica a relação entre essa abordagem e a mudança de peso, o que é uma limitação para os estudos de avaliação de impacto. Logo, mais pesquisas devem ser desenvolvidas para operacionalizar e estabelecer métodos confiáveis para padronizar uma medição de Mindfulness, utilizando projetos de pesquisa mais rigorosos, principalmente com o estabelecimento de grupos controles que irão receber uma intervenção idêntica, apenas excluindo a intervenção comportamental, de modo que se possa conhecer efetivamente os efeitos da estratégia.

Portanto, o viés metodológico discutido acima foi encontrado no estudo de Rogers *et al.* (2016), que afirma ter obtido como limitação o número da amostra que geralmente é pequena e a análise de pesquisas que não estabeleceram grupos

controles, não proporcionando uma confiável relação de causa e efeito. O autor hipotetiza essas falhas justificando a recente inclusão do tema em escassos estudos publicados. Entretanto, pode-se observar que os dois autores citados, Olson *et al.* e Rogers *et al.*, realizaram os seus estudos há 5 e 4 anos atrás, respectivamente, o que no âmbito científico considera-se um significativo intervalo de tempo para o avanço e modernização dos desenhos metodológicos.

Em relação a outra abordagem comportamental, a ABESO classifica como forte evidência a capacitação dos profissionais de saúde para oferecer ou encaminhar a intervenção de Terapia cognitivo-comportamental para os pacientes com sobrepeso associado a fatores de risco e os pacientes com obesidade, preferencialmente através de um nutricionista (ABESO, 2016). Logo, percebe-se que essa estratégia possui um maior respaldo científico e mais efeitos encontrados nas pesquisas já realizadas, podendo assim, ser primeiramente considerada pelos profissionais da área, pois, pode ser incluída de forma multimodal em uma consulta clínica.

Os estudos de Hjelmeaeth *et al.* (2018); Miri *et al.* (2019), analisados por essa revisão, não encontraram resultados significativos na perda de peso dos participantes, diferentemente da pesquisa de Cooney *et al.* (2018), que ao submeter de maneira randomizada 15 mulheres à intervenção de Terapia cognitivo-comportamental ou estratégias padrão, verificou que o grupo de intervenção perdeu até o dobro de peso semanalmente que o grupo controle, além de reduzir a responsividade ao estresse. Entretanto, pode-se questionar se há viés na amostra no que tange a quantidade de indivíduos que foram selecionados para participar do estudo.

Porém, mesmo Miri *et al.* (2019) não identificando causalidade estatisticamente direta com a diminuição do peso, foram mensuradas significativas alterações em relevantes parâmetros antropométricos, como circunferência da cintura, relação cintura-quadril e proporção de massa gorda. Em adição, sabe-se que a alteração desses parâmetros pode ser associada à predição do desenvolvimento de morbidades associadas ao sobrepeso e obesidade. Logo, sugere-se que a estratégia pode auxiliar na modificação de fatores adjacentes à problemática do sobrepeso e obesidade, mesmo não sendo claramente evidenciada na balança ou pelos marcadores biológicos.

Entretanto, necessita-se analisar de forma criteriosa a metodologia empregada nos estudos sobre a temática comportamental disponibilizados na atual literatura. Haja

visto que, percebeu-se que o desenho da pesquisa Halperin *et al.* (2018), investigou os resultados de um grupo de intervenção que recebeu um significativo suporte técnico e profissional em comparação com um grupo controle que apenas foi instruído sobre alimentação saudável e a prática de atividade física de forma superficial e não detalhada na pesquisa. Portanto, questiona-se a validade dos resultados encontrados no que tange a tentativa de equiparar intervenções consideravelmente distintas e até desiguais.

A partir disso, pode ser reiterada, como um importante viés metodológico, a diversidade de técnicas empregadas e consideradas como Terapias cognitivo-comportamentais, tais como o automonitoramento, o controle de estímulos, a resolução de problemas, a reestruturação cognitiva, a prevenção de recaídas, entre outros (ABESO, 2016). Portanto, o estudo não aprofundou no que tange as ramificações de práticas que podem ser direcionadas e desenvolvidas na terapia de maneira individualizada, necessitando assim, de pesquisas que estabeleçam os resultados encontrados de forma destrinchada, para que assim se determine quais podem ser elegidas como as mais favoráveis para a implementação no contexto do sobrepeso e obesidade.

No que diz respeito ao Comer intuitivo, um resultado importante foi a inexistência de artigos científicos que se enquadram nos critérios de seleção dessa revisão, o que impossibilitou a sumarização de evidências sobre o tema. Em adição, nota-se que essa intervenção esteve mais associada a pesquisas que pretendiam verificar as mudanças psicossociais proporcionadas pela abordagem com a redução de manifestações correlatas a distúrbios alimentares. Além disso, verificou-se a ocorrência de estudos relacionando essa estratégia com a perda de peso há mais de cinco anos atrás, provocando uma reflexão sobre uma possível redução do uso dessa abordagem por profissionais da área ou ainda se a estratégia de busca foi limitada e não abrangeu a temática como para as demais abordagens comportamentais.

Em corroboração, pode-se hipotetizar que essa intervenção seria de viabilidade questionável na prática clínica com pacientes que apresentam obesidade, haja visto que, fundamenta-se no treinamento da percepção dos sinais físicos de fome e saciedade associado a permissão incondicional para comer. Porém, sabe-se que essa condição de acúmulo excessivo de peso está associada à desregulação neuroendócrina, predispondo a uma maior preferência por alimentos ricos em gordura

e açúcar como decorrente de uma sensibilidade diminuída aos sabores palatáveis, além de conjecturar o aumento da percepção de fome, atenuada com a perda de peso (ANDRIESSEN, 2018). Mediante ao exposto, a utilização dessa abordagem aparentemente não está respaldada por estudos de validade robusta, logo a incorporação no tratamento deverá ser avaliada de forma rigorosa pelo profissional nutricionista.

Mediante a isso, o Comer intuitivo pode constituir-se uma abordagem a ser utilizada com cautela, e em casos específicos, de forma individualizada a depender da demanda do tratamento. Essa abordagem pode ter seu valor uma vez que tem como proposta harmonizar a relação do paciente com a comida e intervir de maneira positiva sobre estigma do corpo (BRUCE; RICCIARDELLI, 2016). Alvarenga *et al.* (2019) destrincha os dez princípios dessa estratégia, se destacando o exercitar-se sentindo a diferença, de tal maneira em que o indivíduo pratique atividades físicas como fonte de bem-estar e não em busca que objetiva apenas a queima calórica, e o honrar a saúde, incentivando a prática de uma nutrição gentil que exclui o terrorismo para que haja o bem-estar não apenas físico, mas também mental e emocional.

Por fim, observa-se a partir da análise realizada que recursos comportamentais estão interligados com a subjetividade de cada caso clínico e que devem ser associados a constante revisão científica para analisar as possíveis contribuições. A crescente ascensão de áreas de saber e práticas intersetoriais que vem adotando essas abordagens parecem ter contribuído para a geração de informações científicas que podem orientar a tomada de decisão da prática clínica, sobretudo dos profissionais nutricionistas. Contudo, a falta de alinhamento no desenho metodológico para categorizar abordagens Mindfulness e TCC parecem reduzir a validade dos achados. Ainda assim, os estudos evidenciam que essas abordagens têm potencial para aumentar o engajamento e o vínculo do paciente com o tratamento, resultando em mudanças a longo prazo positivas, tanto na manutenção do peso, quanto nos aspectos psicossociais.



## CONCLUSÃO

Conclui-se que a associação de estratégias comportamentais não proporciona uma perda de peso mais significativa se comparada à aplicação de condutas padrões, tais quais plano alimentar associado a atividade física. Todavia, em analogia, entende-se que o peso do paciente representa a “ponta do iceberg” em que o tratamento do sobrepeso e obesidade se configura. Nas “profundezas desse iceberg”, podem ser encontrados fatores que interferem no processo e que se negligenciados pelo olhar profissional podem proporcionar resultados desfavoráveis, levando à frustração e à desistência por parte do paciente, tais como considerar as práticas alimentares apenas como abordagens metabólicas e biológicas, sendo que se faz necessário compreender as questões antropológicas e sociais do indivíduo, pois o ser humano está além do seu fator biológico, sendo assim, o comportamento alimentar também é influenciado por fatores psíquicos, culturais e afetivos.

A partir disso, a implementação de Mindfulness e Terapia Cognitivo-Comportamental apresentaram intervenções benéficas no perfil comportamental dos indivíduos, proporcionando um considerável estímulo a capacidade do paciente de manejar a cascata “emoção-pensamento-ação”, que produz significativa influência sobre a ingestão alimentar, além de propiciar maior adesão a prática de hábitos saudáveis. Mediante a isso, viabiliza-se a inclusão das abordagens comportamentais ao tratamento padrão para o emagrecimento, haja visto que, são técnicas promissoras por promover contribuições favoráveis, principalmente no que tange a resolução de comportamentos disfuncionais, tanto no âmbito alimentar, como psicológico e físico. Entretanto, a pesquisa não ratifica os mesmos achados para a implementação do Comer Intuitivo, tendo em vista que, não foi possível mensurar o impacto do emprego dessa técnica na perda de peso e manutenção do peso perdido.

Em adição, ressalta-se a importância da inclusão de uma equipe multidisciplinar no tratamento do sobrepeso e obesidade, tendo em vista que, a doença abrange aspectos psicológicos e físicos que excedem a competência do profissional nutricionista. Logo, preconiza-se aos profissionais da saúde que realizem uma avaliação minuciosa e individualizada do caso clínico, para que assim, haja a identificação da necessidade de intervenções intersetoriais para a obtenção de resultados eficazes. Por fim, salienta-se a indispensabilidade da constante revisão da

literatura sobre a temática, para assim, verificar a evolução dos achados científicos e preencher as lacunas existentes sobre os efeitos das estratégias comportamentais no emagrecimento.

## REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, Marle *et al.* **Nutrição comportamental**. 2. ed. rev. e atual. São Paulo: Manole, 2019. p. 593.
- ANDRIESSEN, Charlotte *et al.* Weight loss decreases self-reported appetite and alters food preferences in overweight and obese adults: Observational data from the DiOGenes study. **Elsevier**, [s. l.], v. 125, p. 314-322, 1 jun. 2018.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA (São Paulo). Diretrizes Brasileiras de Obesidade. [s. l.], ed. 4, 2016.
- BRUCE, Lauren J.; RICCIARDELLI, Lina A. A systematic review of the psychosocial correlates of intuitive eating among adult women. **Elsevier**, [s. l.], v. 96, p. 454-472, 1 jan. 2016.
- BURGESS, E. *et al.* Behavioural treatment strategies improve adherence to lifestyle intervention programmes in adults with obesity: a systematic review and meta-analysis. **Clinical obesity**, [s. l.], v. 7, ed. 2, p. 105-114, 15 fev. 2017.
- BURGESS, E; HASSMÉN, P; PUMPA, KL. Determinants of adherence to lifestyle intervention in adults with obesity: a systematic review. **Clinical obesity**, [s. l.], v. 7, ed. 3, p. 123-135, 15 mar. 2017.
- CAMARGO, Erika Barbosa *et al.* Judicialização da saúde: onde encontrar respostas e como buscar evidências para melhor instruir processos. **Cadernos Ibero-Americanos de Direito Sanitário**, [s. l.], v. 6, ed. 4, p. 27-40, 2017.
- CARRIÈRE, K. *et al.* Mindfulness-based interventions for weight loss: a systematic review and meta-analysis. **Obesity reviews**, [s. l.], p. 164-177, fev. 2018.
- COONEY, Laura G *et al.* Cognitive-behavioral therapy improves weight loss and quality of life in women with polycystic ovary syndrome: a pilot randomized clinical trial. **Elsevier**, [s. l.], v. 110, ed. 1, p. 161-171, 13 jun. 2018.
- DAUBENMIER, Jennifer *et al.* Effects of a Mindfulness-Based Weight Loss Intervention in Adults with Obesity: A Randomized Clinical Trial. **Obesity journal**, [S. l.], p. 794-804, 6 mar. 2016.
- HALPERIN, Daniel T *et al.* Findings From a Randomized Trial of Weight Gain Prevention Among Overweight Puerto Rican Young Adults. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, [S. l.], v. 51, ed. 2, p. 205-216, 21 jul. 2018.

- HJELMESAETH, Jøran *et al.* Effects of Cognitive Behavioral Therapy on Eating Behaviors, Affective Symptoms, and Weight Loss After Bariatric Surgery: A randomized clinical trial. **Obesity Surgery**, [S. l.], v. 29, ed. 1, p. 61-69, 15 ago. 2018.
- HRUBY, Adela; HU, Frank B. The Epidemiology of Obesity: A Big Picture. **Springer**, [s. l.], p. 673–689, 4 dez. 2014.
- KEIRNS, Natalie G.; HAWKINS, Misty A. The relationship between intuitive eating and body image is moderated by measured body mass index. **Elsevier**, [s. l.], p. 91-96, 23 abr. 2019.
- LEVOY, Emily *et al.* An exploratory study of Mindfulness Based Stress Reduction for emotional eating. **Elsevier**, [s. l.], v. 109, p. 124-130, 1 fev. 2017.
- LV, Nan *et al.* Behavioral lifestyle interventions for moderate and severe obesity: A systematic review. **Elsevier**, [s. l.], v. 100, p. 180-193, 2017.
- LYZWINSKI, Lynnette N. The Mindfulness App Trial for Weight, Weight-Related Behaviors, and Stress in University Students: Randomized Controlled Trial. **JMIR Mhealth and Uhealth**, [S. l.], v. 7, n. 4, 4 out. 2019.
- MARCON, Emilian Rejane *et al.* What Is the Best Treatment before Bariatric Surgery? Exercise, Exercise and Group Therapy, or Conventional Waiting: a Randomized Controlled Trial. **Springer**, [s. l.], v. 27, ed. 3, p. 763-773, 13 jul. 2016.
- MIRI *at el.*, Seyedeh Fatemeh. Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on nutrition improvement and weight of overweight and obese adolescents: Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on nutrition improvement and weight of overweight and obese adolescents: A randomized controlled trial. **Elsevier**, [S. l.], p. 2190-2197, 21 maio 2019.
- MONTAGNA, Erik; ZAIA, Victor; LAPORTA, Gabriel. Adoption of protocols to improve quality of medical research. **Einstein**, [s. l.], v. 18, 12 dez. 2019.
- NAÇÕES UNIDAS BRASIL. **ONU vê ‘epidemia de obesidade’ na América Latina e Caribe**: As Nações Unidas e a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) alertaram na segunda-feira (8) que a América Latina e o Caribe vivem uma “epidemia de obesidade”. [S. l.], 9 jul. 2019. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/onu-ve-epidemia-de-obesidade-na-america-latina-e-caribe/>. Acesso em: 20 set. 2019.
- OLSON, Kayloni L. *et al.* Mindfulness and Weight Loss: A Systematic Review. **Psychosomatic Medicine**, [S. l.], p. 59-67, jan. 2015.

PAUL, Linda *et al.* Does cognitive behavioral therapy strengthen the effect of bariatric surgery for obesity? Design and methods of a randomized and controlled study. **Elsevier**, [s. l.], p. 252-256, 2015.

RAMAGE, Stephanie *et al.* Healthy strategies for successful weight loss and weight maintenance: a systematic review. **Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism**, [s. l.], v. 39, p. 1-20, 2014.

ROGERS, Jeffrey M *et al.* Mindfulness-based interventions for adults who are overweight or obese: a meta-analysis of physical and psychological health outcomes. **Obesity reviews**, [s. l.], v. 18, ed. 1, p. 51-67, 11 nov. 2016.

RUFFAULT, Alexis *et al.* The effects of mindfulness training on weight-loss and health-related behaviours in adults with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis. **Elsevier**, [s. l.], p. 90 -111, 2017.

SPADARO, Kathleen C. *et al.* Effect of mindfulness meditation on short-term weight loss and eating behaviors in overweight and obese adults: A randomized controlled trial. **Journal of Complementary and Integrative Medicine**, [S. l.], v. 15, ed. 2, 1 nov. 2017.

WARREN, Janet M; SMITH, Nicola; ASHWELL, Margaret. A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. **Nutrition Research Reviews**, [s. l.], v. 30, ed. 2, p. 272-283, 2017.