# COMER COM CONSCIÊNCIA: IMPACTOS NA COMPULSÃO ALIMENTAR, IMAGEM CORPORAL E ATENÇÃO PLENA DE UNIVERSITÁRIOS

Lívia Dayane Sousa Azevedo[1,2]; Ana Paula Leme de Souza[2,3*]; Luiza Lujan São João[2,3]; Isabella marta Scanavez Ferreira[2]; Manuela Desiderio De Stefani[2]; Rosane Pilot Pessa[1,2,3]

[1] Programa de Pós-Graduação Nutrição e Metabolismo da Faculdade de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, SP, Brasil.
[2] Grupo de Estudos do Comportamento Alimentar e Transtornos Alimentares (GeComTA) da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, SP, Brasil.
[3] Programa de Pós-Graduação Enfermagem em Saúde Pública da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, SP, Brasil
*Endereço eletrônico: apls.nutri@gmail.com

**Palavras-chave:** Comportamento Alimentar. Transtorno da Compulsão Alimentar. Estudantes. Atenção Plena. Comer com Atenção Plena.

## INTRODUÇÃO

O estresse acadêmico enfrentado por universitários aumenta a vulnerabilidade aos sintomas de transtornos alimentares, tornando-os um grupo prioritário para intervenções focadas no comportamento alimentar. Nesse sentido, o *Mindful Eating* se destaca como estratégia eficaz, pois promove a consciência sobre as atitudes alimentares, reduzindo episódios de compulsão e melhorando a relação com a comida e o corpo.

## OBJETIVO

Comparar os efeitos de uma intervenção baseada em *Mindful Eating* com uma abordagem informativa sobre alimentação saudável, na compulsão alimentar, apreciação corporal e nível de atenção plena em universitários com sintomas de compulsão alimentar.

## MÉTODOS

Ensaio clínico randomizado com delineamento quantitativo, analítico e comparativo, com universitários adultos com sintomas de compulsão alimentar, identificados pela Escala de Compulsão Alimentar Periódica (ECAP). Eles foram divididos em dois grupos: grupo experimental (GE), que seguiu o protocolo *Mindfulness Based Eating Solution* (MBES) por 11 semanas, com encontros semanais *online* de 2 horas; e o grupo comparativo (GC), que recebeu folhetos sobre alimentação saudável de acordo com o Guia alimentar para a população brasileira, e vídeos de 2 minutos (1 por semana) com explicação sobre o conteúdo do folheto, via *WhatsApp*. Os dados foram coletados antes (T0) e após a intervenção (T1), por questionário sociodemográfico e escalas traduzidas e validadas para o Brasil: Escala de Compulsão Alimentar Periódica (ECAP), Escala de Apreciação Corporal (BAS-2) e a Escala de Atenção e Consciência Plenas (MAAS). A análise foi realizada com SPSS e teste ANOVA, com significância de $p<0,05$. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética (CAAE: 66610122.4.0000.5393) e os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

## RESULTADOS

Participaram 28 universitários com sintomas de compulsão alimentar (GE: n=9; 32%; GC: n=19; 67,8%), sendo 22 mulheres (GE: n=8; 88,8%; GC: n=14; 73,6%) e seis homens (GE: n=1; 11,1%; GC: n=5; 26,3%), com idade média de 28 anos (25–30). As pontuações da ECAP (média e intervalo de confiança), por grupo e tempo, foram, respectivamente: no GE (25,7 e 20.8-30.6; 15,1 e 10.3-19.9) e no GC (27,2 e 24.7-29.7; 18,7 e 13.2-24.2), com efeito tempo significativo (p=<0.001). Após as comparações par a par, foi visto que ambos os grupos tiveram diminuição significativa após a intervenção (GE: p = 0.007; GC: p = 0.002). Os escores da BAS-2, por grupo e tempo, foram, respectivamente: no GE (24,8 e 19,7-19,9; 29,8 e 21,1-38,5) e no GC (22,4 e 18,7-26,0; 25,1 e 20,8-29,3), indicando aumento significativo (p=0.038) após a intervenção. Já o nível de atenção plena avaliado pela MAAS, por grupo e tempo, foram, respectivamente: no GE (44,44 e 35,22-53,67; 52,44 e 42,61-62,28) e no GC (40,89 e 35,66-46,13; 45,74 e 39,08-52,39), revelando aumento significativo da consciência no efeito tempo (p=0.015). Apesar das mudanças observadas nos grupos, não houve diferença entre os grupos para todas as escalas.

## CONCLUSÃO

Ambas as intervenções reduziram a compulsão alimentar, com maior efeito na média do grupo que praticou *Mindful Eating*. Além disso, esse grupo teve melhora mais expressiva na apreciação corporal e na atenção plena, quando observados as médias. Esses achados sugerem que a intervenção do comer consciente é uma abordagem eficaz para promover uma relação mais equilibrada com a comida e o corpo. No entanto, estudos com amostra maior são necessários para confirmar esses efeitos.