

TRABALHO ORIGINAL - INOVAÇÃO EM SAÚDE

**IMPACTO DE UMA INTERVENÇÃO INTERDISCIPLINAR EM GRUPO  
BASEADA EM ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE SOBRE A  
PERDA DE PESO E O COMPORTAMENTO ALIMENTAR E EMOCIONAL DE  
MULHERES COM EXCESSO DE PESO**

*Viviane Monteiro De Andrade (vivianmonteiro@hotmail.com.br)*

*Nayara De Fatima Duda (emagreglow@gmail.com)*

Introdução: O excesso de peso e a obesidade representam importantes desafios de saúde pública, especialmente entre mulheres, frequentemente associados a fatores comportamentais e emocionais, como ansiedade e a relação com a alimentação. Intervenções baseadas em estratégias de promoção da saúde e mudança de comportamento têm sido utilizadas no manejo do excesso de peso. Nesse contexto, abordagens interdisciplinares em grupo podem favorecer maior adesão e estimular mudanças sustentáveis nos hábitos de vida. Objetivo: Avaliar o impacto de uma intervenção interdisciplinar em grupo de curta duração na perda de peso e na adoção de hábitos alimentares saudáveis em mulheres com excesso de peso. Metodologia: Estudo descritivo com abordagem quantitativa, realizado a partir de duas edições de um programa de intervenção interdisciplinar em grupo, com duração de 14 dias cada. Participaram aproximadamente 300 mulheres com idade entre 25 e 55 anos, todas classificadas com sobrepeso ou obesidade. Antes do início da intervenção, as participantes realizaram inscrição por formulário eletrônico, no qual foram coletadas informações sobre estado nutricional e comportamento alimentar. Entre os dados analisados, observou-se altura média de 1,60 m e

peso médio de 84,9 kg, correspondendo a um IMC médio de 33,2 kg/m<sup>2</sup>. O instrumento também investigou percepção corporal, qualidade da alimentação, alimentação por ansiedade e prática de atividade física. A intervenção foi conduzida por nutricionista e psicóloga. As participantes receberam um guia alimentar baseado em padrão alimentar com características da dieta mediterrânea, priorizando alimentos in natura e minimamente processados, com valor energético estimado entre 1.500 e 1.800 kcal/dia. O programa foi estruturado por meio de desafios e metas diárias acompanhados em grupo em aplicativo de mensagens, voltados à mudança de hábitos alimentares e comportamentais, incluindo metas de ingestão hídrica, incentivo ao consumo de frutas e alimentos integrais e redução de açúcares e ultraprocessados. Resultados: A caracterização inicial indicou elevada prevalência de fatores associados ao excesso de peso. A maioria relatou incômodo principalmente com gordura abdominal. Em relação à qualidade da alimentação, 90% avaliaram seus hábitos alimentares como regulares, ruins ou muito ruins. Observou-se elevada frequência de alimentação associada a fatores emocionais, sendo que 65% relataram comer por ansiedade às vezes e 30% frequentemente. Quanto ao estilo de vida, 65% informaram não praticar atividade física regularmente, embora 85% tenham demonstrado alto comprometimento com a saúde e o processo de emagrecimento. Durante as intervenções, observou-se elevada adesão e engajamento, evidenciados por mais de 10.000 interações e cerca de 900 registros de atividades. A perda de peso variou entre 0,5 e 5 kg por participante. Também foram observadas melhorias nos hábitos alimentares e ingestão hídrica. Conclusão: A intervenção interdisciplinar em grupo de curta duração mostrou-se uma estratégia viável para promover perda de peso e mudanças iniciais no comportamento alimentar em mulheres com excesso de peso. A associação entre orientação nutricional, suporte psicológico, estratégias práticas e incentivo diário, somada ao apoio entre as participantes com objetivos semelhantes, demonstrou potencial para favorecer maior adesão às mudanças de hábitos e contribuir para melhores desfechos no manejo do peso corporal e na promoção da saúde.

Palavras-chave: obesidade; emagrecimento; comportamento alimentar; promoção da saúde; intervenção interdisciplinar.