

AVALIAÇÃO PARCIAL DA RESTRIÇÃO COGNITIVA E SATISFAÇÃO CORPORAL EM PESSOAS COM SOBREPESO E OBESIDADE TRATADAS COM INTERVENÇÃO DE ESTILO DE VIDA NEUTRA EM RELAÇÃO AO PESO VS. CENTRADA NO PESO

Bárbara Tomaz*; Heloisa Castanheira Santo André; Júlia Barichelo; Bianca Caroline Fernandes; Joana Pereira De Carvalho Ferreira; Fabiana Braga Benatti

Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Faculdade de Ciências Aplicadas (FCA), Laboratório Multidisciplinar em Alimentos e Saúde (Lab. - MAS), Limeira - SP
*batomaz.nutri@gmail.com

Palavras-Chave: Obesidade; Comportamento alimentar; Satisfação corporal; Intervenção neutra em relação ao peso; Estilo de vida saudável.

INTRODUÇÃO

A obesidade é uma condição complexa e multifatorial, cujas abordagens convencionais focam majoritariamente na restrição calórica. No entanto, a tentativa persistente de restringir a ingestão alimentar para controlar o peso frequentemente resulta em uma relação conflituosa com a comida, podendo levar a ciclos de privação e compulsão. Somado a isso, a baixa satisfação corporal atua como um preditor de insucesso no tratamento, uma vez que o foco punitivo na estética em detrimento do bem-estar compromete a adesão a longo prazo. Nesse contexto, surgem as intervenções de estilo de vida neutras em relação ao peso (I-WN), que priorizam a saúde integral e a aceitação do corpo. Tais abordagens visam reduzir a rigidez cognitiva e melhorar a imagem corporal, buscando resultados mais sustentáveis no comportamento alimentar e na qualidade de vida do que as estratégias estritamente centradas na perda ponderal.

OBJETIVO

Analisar o comportamento alimentar e a satisfação corporal em indivíduos com sobrepeso e obesidade, comparando duas abordagens distintas de intervenção no estilo de vida: neutra em relação ao peso (I-WN) e centrada no peso (I-WC).

MÉTODOS

O estudo é um ensaio clínico prospectivo, randomizado, controlado e de métodos mistos, com duração de 9 meses e estudo seguiu as diretrizes éticas, com a aplicação do termo de consentimento livre esclarecido (TCLE) – CAAE: 84418324.6.0000.5404. Participaram 26 adultos, entre homens e mulheres de 20 a 50 anos, com IMC entre 28 e 40 kg/m², distribuídos aleatoriamente em dois grupos: I-WC, com dieta hipocalórica (déficit de 500 kcal) e pesagens regulares, e I-WN, baseado no aconselhamento nutricional e estabelecimentos de metas, sem prescrição de dieta. Ambos realizaram exercícios físicos e workshops psicológicos. Antes e depois da intervenção, os participantes foram

avaliados quanto à composição corporal, comportamento alimentar (TFEQ-R21) e satisfação corporal (Escala de Figuras de Stunkard). As análises estatísticas foram feitas a partir de Teste T-Student não pareado.

RESULTADOS

Após a intervenção, ambos os grupos apresentaram redução similar no IMC (I-WC: $4,47 \pm 14,96$ e I-WN: $2,42 \pm 11,27$; $p = 0,3527$) e porcentagem de gordura corporal (I-WC: $-1,39 \pm 2,56$ e I-WN: $-1,45 \pm 2,38$; $p = 0,4774$). Quanto aos desfechos de comportamento alimentar, observamos maior aumento no escore de “restrição cognitiva” no grupo I-WC ($9,64 \pm 22,40$) quando comparado ao grupo I-WN ($-14,17 \pm 33,44$; $p=0.04$), e tendência para maior diminuição no escore de “comer emocional” e “descontrole alimentar” no grupo I-WN ($-36,11 \pm 30,32$ e $-30,74 \pm 24,79$, respectivamente) quando comparado ao grupo I-WC ($-17,45 \pm 19,5$ e $-14,24 \pm 16,82$), com $p = 0,0591$ e $p = 0,0917$, respectivamente. Observamos, ainda, redução da insatisfação corporal de forma similar nos dois grupos de acordo com a escala de Stunkard (I-WC: $0,67 \pm 1,05$ e I-WN: $0,82 \pm 0,87$; $p = 0,3499$).

CONCLUSÃO

Ambas as intervenções promoveram melhorias na composição corporal, insatisfação corporal e comportamento alimentar, indicando eficácia das estratégias de intervenção no estilo de vida. Contudo, a abordagem neutra em relação ao peso destacou-se por reduzir a restrição cognitiva e promover uma relação mais equilibrada com a alimentação, reforçando a importância de intervenções que priorizam a saúde integral e a autoaceitação, ao em vez de focar apenas na perda de peso.