

EFICÁCIA DE UMA INTERVENÇÃO EM COMER INTUITIVO BASEADA NA DISSONÂNCIA COGNITIVA: RESULTADOS DE UM ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO COM 1 ANO DE FOLLOW-UP

Thainá Richelli Oliveira Resende¹, Pedro Henrique Berbert de Carvalho¹

¹ UFJF - Universidade Federal de Juiz de Fora, campus avançado Governador Valadares, Governador Valadares, Minas Gerais, Brasil.

*pedro.berbert@ufjf.br

Palavras-chave: Comer Intuitivo; Dissonância Cognitiva; Mulheres; Dieta Restritiva; Imagem Corporal Positiva.

INTRODUÇÃO

O comer intuitivo (CI) é uma abordagem baseada no respeito aos sinais internos de fome e saciedade, associada a melhores desfechos em saúde. No entanto, intervenções em CI apresentam heterogeneidade metodológica, escassez de acompanhamento longitudinal e pouca utilização da teoria da Dissonância Cognitiva (DC).

OBJETIVO

Desenvolver e avaliar a eficácia de uma intervenção em CI baseada em estratégias de DC sobre variáveis da imagem corporal e do comportamento alimentar em jovens adultas brasileiras.

MÉTODOS

Trata-se de um ensaio clínico randomizado controlado, com 110 jovens do sexo feminino, com idade mediana de 21 anos e IMC de 22,40 kg/m². As participantes foram alocadas em três grupos: Intervenção por Dissonância Cognitiva (IDC), Intervenção Educativa (IED) e Controle Passivo (CP). O grupo IDC participou de seis sessões presenciais semanais (60 minutos), enquanto o grupo IED recebeu materiais educativos e o CP participou apenas das avaliações. Foram analisadas as seguintes variáveis: comer intuitivo, apreciação corporal, aceitação corporal pelos outros, orientação interna do corpo, motivação para a prática de exercício físico (saúde e aparência) e comportamento alimentar (comer restritivo cognitivo, descontrolado e emocional). As avaliações ocorreram em cinco momentos (*baseline*, pós-intervenção, 4, 24 e 48 semanas), analisadas por modelos mistos sob intenção de tratar. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Federal de Juiz de Fora (parecer nº 5.869.779). Os dados foram analisados no SPSS 21.0, com nível de significância de 5%.

RESULTADOS

O grupo IDC apresentou aumento no pós-intervenção para a apreciação corporal, orientação interna do corpo e motivação para a prática de exercício físico por razões de saúde, além de redução do comer restritivo cognitivo. Em 24 e 48 semanas de *follow-up*, observaram-se aumentos para todas as variáveis e redução dos escores para o comer restritivo cognitivo, descontrolado e emocional. A única variável que não demonstrou modificação foi a motivação pela aparência para a prática do exercício físico. Além disso, o grupo IDC apresentou resultados superiores em relação aos grupos IED e CP em 4, 24 e 48 semanas de *follow-up*. A apreciação corporal e a orientação interna do corpo indicaram a eficácia do grupo IDC em relação ao grupo CP no pós-intervenção e nos demais momentos, enquanto a aceitação corporal pelos outros

demonstrou diferenças significativas em 24 e 48 semanas. O comer restritivo cognitivo, descontrolado e emocional apresentaram reduções no grupo IDC em comparação ao grupo CP, no pós-intervenção e em 4 semanas (restritivo cognitivo) e de forma mais consistente em 24 e 48 semanas (todas as variáveis). Com ênfase no seguimento de 48 semanas, os efeitos foram mais robustos, com tamanhos de efeito elevados para o comer intuitivo ($d = 1,32-2,07$) e para as reduções do comer restritivo, descontrolado e emocional ($d = 2,18-2,38$), além de efeitos moderados a elevados para variáveis de imagem corporal, como apreciação corporal, orientação interna do corpo e aceitação corporal pelos outros ($d = 0,55-1,21$).

CONCLUSÃO

Os resultados fornecem evidências substanciais para a eficácia da intervenção no aumento do comer intuitivo e de constructos da imagem corporal positiva, bem como na redução de comportamentos alimentares de risco em jovens adultas brasileiras, com manutenção e ampliação dos efeitos ao longo de um ano de acompanhamento.