

ENTRE FOME E EMOÇÃO: EFEITOS DE UMA INTERVENÇÃO PSICOEDUCATIVA SOBRE COMPORTAMENTO ALIMENTAR E PERCEPÇÃO CORPORAL EM ADOLESCENTES

Paula Leão¹, Carla Barros Santos^{*1}, Amanda Santos Silva¹, Marina Garcia Manochio-Pina¹

¹Universidade de Franca (UNIFRAN), Franca, São Paulo, Brasil.

*carlabarrossantossantos@gmail.com

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação Emocional; Saúde do Adolescente; Promoção da Saúde; Prevenção Primária.

INTRODUÇÃO

O uso da alimentação como estratégia para lidar com emoções, configura o chamado comer emocional, sendo frequente na adolescência como recurso de regulação emocional. As adolescentes do sexo feminino são mais afetadas pelos ideais de magreza e padrões de beleza socialmente valorizados, com impacto no comportamento alimentar e reforço de ciclos de culpa, controle e descontrole alimentar. Diante desse cenário, intervenções baseadas na nutrição e psicologia comportamental têm sido propostas como estratégias para ampliação da consciência alimentar, favorecer relação mais integrada entre corpo, emoção e alimentação, com valorização dos sinais internos de fome e saciedade, atenção ao ato de comer e identificação dos determinantes emocionais. A pesquisa integra o Programa de Prevenção de Transtornos Alimentares (PREVENTA) e tem como objetivo a análise de uma oficina psicoeducativa voltada ao comer emocional, buscando compreender os efeitos da intervenção sobre atitudes alimentares, percepção corporal e os processos subjetivos envolvidos no comportamento alimentar das adolescentes

OBJETIVO

Avaliar o impacto de uma intervenção psicoeducativa sobre comportamento alimentar e percepção corporal, além de compreender os aspectos envolvidos no comportamento alimentar em adolescentes.

MÉTODO

Trata-se de um estudo quali-quantitativo, longitudinal e intervencionista, realizado com 33 adolescentes do sexo feminino, de 11 a 15 anos, de escolas públicas do interior paulista, participantes de um programa de prevenção de transtornos alimentares com oito oficinas de nutrição e psicologia. A intervenção teve como pergunta norteadora a relação entre emoções e alimentação. Para avaliação quantitativa, foram utilizados os instrumentos Eating Attitudes Test (EAT) e Body Shape Questionnaire (BSQ), aplicados antes (T1) e após (T2), com análise por teste t-Student pareado e verificação do pressuposto de normalidade pelos testes Kolmogorov-Smirnov e Shapiro-Wilk, adotando-se nível de significância de 5%. A análise qualitativa foi realizada a partir das produções escritas das adolescentes, organizadas em categorias temáticas relacionadas ao comportamento alimentar. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da

Universidade de Franca – UNIFRAN (CAAE 63453822.8.0000.5495; parecer 6.794.383).

RESULTADOS

Os resultados quantitativos evidenciaram redução estatisticamente significativa nos escores do EAT-26 demonstrando diminuição média de 3,58 pontos em T2 (IC95%: 0,86; 6,3) e valor- $p=0,01$. No BSQ, verificou-se diminuição de 9,85 pontos no T2 (IC95%: 3,19; 16,51) e valor- $p=0,01$. A análise das produções dos adolescentes identificou três categorias relacionadas ao comportamento alimentar: comer emocional como estratégia de regulação, evidenciado por expressões como “comer para aliviar a dor”, “compulsão alimentar” e “comer quando estou ansiosa”; ampliação do conceito de fome, associada a “amor”, “atenção”, “felicidade” e “realização”; e início de estratégias de autorregulação, com destaque para “comer devagar”, “prestar atenção na comida”, “comer sem celular” e “escolher melhor os alimentos”.

CONCLUSÃO

A intervenção analisada demonstrou potencial para promover mudanças significativas nas atitudes alimentares e na percepção corporal de adolescentes. Os resultados reforçam a importância da consciência alimentar e da autorregulação emocional no desenvolvimento de uma relação mais saudável com o corpo e no comportamento alimentar.