**IMPACTO DA NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL E DO MINDFUL EATING NA PERDA DE PESO**

**IMPACT OF BEHAVIORAL NUTRITION AND MINDFUL EATING ON**

**WEIGHT LOSS**

Yasmin Araújo de Mello¹

Marta Isabel Valente Augusto Morais Campos Nunes Andrade1

Vanessa Roriz Ferreira de Abreu1

1-Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Escola de Ciências Sociais e da Saúde. Goiânia – GO, Brasil.

Autor para correspondência:

yasminmello12345@gmail.com

Rua 240, nº 132, Setor Leste Universitário, Goiânia.

CEP: 7461-0155

**RESUMO**

Introdução: A nutrição comportamental e o *mindful eating* podem influenciar na mudança de comportamentos alimentares. Objetivo: Avaliar como o *mindful eating* e a nutrição comportamental podem auxiliar na perda de peso. Métodos: Revisão bibliográfica nas bases de dados Scielo e *Pubmed*, referente aos últimos 5 anos, utilizando as palavras-chave: nutrição comportamental, comportamento alimentar, obesidade, *mindful eating*, *behavioral nutrition*, *obesity e weight loss*. Discussão: *Mindful eating* passou a ser analisado depois que alguns estudos verificaram a eficácia do *mindfulness* na melhora do estresse e do comer excessivo, proporcionando bem-estar e redução da compulsão alimentar. Resultados: Foram utilizados 8 artigos para esse. O *mindful eating* (comer consciente) foi um dos recursos para lidar com a ansiedade e a obesidade. Através de escolhas alimentares mais conscientes, é possível gerar a autonomia alimentar e a perda de peso de forma mais saudável. Conclusão: Nutrição comportamental e o *mindful eating* ambos*,* vão influenciar na perda de peso com resultados duradouros desde que, seja trabalhado a autonomia alimentar e a mudança de hábitos alimentares a longo prazo.

**Palavras-chave:** Comportamento alimentar. Perda de peso. Obesidade. Ganho de peso. Pesquisa Comportamental.

**ABSTRACT**

Introduction: Behavioral nutrition and mindful eating can influence the change in eating behaviors. Objective: To evaluate how mindful eating and behavioral nutrition can aid in weight loss. Methods: Bibliographic review, database: The Scientific Electronic Library Online (Scielo), Pubmed, was taken into consideration only the last 5 years, from 2017 to 2021. The key words used for the research were: behavioral nutrition, eating behavior, obesity, mindful eating, behavioral nutrition, obesity, obesity, behavioral nutrition and weight loss. Discussion: Mindful eating came to be analyzed after some studies verified the effectiveness of mindfulness in improving stress and overeating, providing well-being and reduced binge eating. Results: Eight articles were used for this study, where they addressed one of the resources to deal with anxiety and obesity. Through more conscious food choices, it is possible to generate food autonomy and weight loss in a healthier way. Conclusion: Behavioral nutrition and mindful eating both, will influence weight loss with lasting results provided that food autonomy and long-term eating habits change are worked.

**Key words:** Feeding Behavior. Weight Loss. Obesity. Weight Gain. Behavioral Research.

**INTRODUÇÃO**

Durante as últimas décadas do século XX, a obesidade manifestou-se como uma epidemia nos países desenvolvidos. A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera que em 2005, havia aproximadamente 1,6 bilhões de adultos com sobrepeso e que pelo menos 400 milhões de adultos eram obesos em todo o mundo. Fator preocupante, pois além da obesidade, pode influenciar no desenvolvimento de doenças crônicas como: diabetes, doença coronariana, hipertensão arterial, AVC, osteoartrite e vários tipos de câncer. Resultante de fatores ambientais (atividade física e condições psicológicas) apresentando-se pelo excesso de tecido adiposo no corpo (Bahia, 2014).

Quando pensamos em obesidade, logo nos vem em mente o excesso de comida na alimentação, como o consumo frequente de alimentos gordurosos e ricos em açúcar. Já nas dietas restritivas, se tem uma definição contrária a obesidade, tem-se aquelas dietas que incentivam a restrição calórica e grupamentos alimentares, como a restrição de alimentos com açúcar, gordura e carboidrato. A nutrição comportamental e o *mindful eating* trazem situações preventivas e norteadoras sobre as dietas restritivas e a prevenção da obesidade. Pois, num contexto de saúde, não existe dietas restritivas que são saudáveis e que funcionam a longo prazo, gerando o efeito “sanfona”, tão comum hoje em dia (Deram, 2014 *apud* Oliveira, 2019).

O comportamento alimentar se torna um processo relevante na obesidade, pois é preciso levar em consideração a ansiedade, depressão, sentimento de culpa, frustação e mecanismos fisiológicos (Bernardi, 2005). A forma que nos comportamos na alimentação é um assunto proeminente a ser abordado, contudo, comer é um ato social que vai além das necessidades básicas da alimentação. É mais do que apenas consumir nutrientes e saber sobre composição nutricional dos alimentos, é sobre como se come, por que, onde e com quem (Aitzingen, 2011 *apud* Oliveira, 2019).

O *Mindful eating* é uma estratégia eficaz interventiva e preventiva na diminuição de comportamentos compulsivos ligados a escolha dos alimentos, através de fatores emocionais que podem influenciar no ganho de peso, auxiliando o indivíduo a evitar uma suposta obesidade. Ter consciência dos impulsos alimentares que o comportamento alimentar inadequado pode gerar é de suma importância para compreender como certos aspectos psicológicos e emocionais vão ter influência na obesidade e na perda de peso (Almeida, 2018). Além do *Mindful eating* atuar com mais atenção a causa e os fatores que levam ao ganho e perda de peso, na nutrição comportamental, o comportamento alimentar também se relaciona a forma que nos alimentamos. Todavia, o comportamento alimentar vai refletir relações psicológicas, fisiológicas e no ambiente externo, no qual se está inserido. Cabe ao nutricionista identificar e propor estratégias para ocorrer mudanças na alimentação, de forma eficaz e que funcione a longo prazo. (Quaioti, 2006 *apud* Silva, 2017).

Diante da perspectiva atual de que é preciso fazer grandes restrições para ter uma alimentação mais saudável e conseguir perder peso, essa revisão tem por objetivo, demostrar como o *mindful eating* e a nutrição comportamental podem auxiliar na perda de peso.

**MATERIAIS E MÉTODOS**

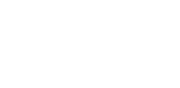
Este trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica, a coleta de dados foi realizada entre os meses de agosto e setembro de 2021, nas bases de dados: The Scientific Eletronic Library Online (Scielo), *Pubmed*. As palavras chave usadas para a pesquisa foram: nutrição comportamental, comportamento alimentar, obesidade, *mindful eating*, *behavioral nutrition*, *obesity,* *obesity*, *behavioral nutrition e weight loss*.

Os critérios de inclusão foram artigos mais relevantes, que foram publicados nos últimos 5 anos, de 2017 a 2021 e artigos originais de pesquisas realizadas em adultos. Não foram incluídos nesta revisão: livros, cartas aos editores, capítulos de livros, revistas não científicas e artigos que não estivessem disponíveis para download gratuito, trabalhos de conclusão de curso, teses e artigos de revisão. Foram encontrados 220 artigos para realização deste trabalho.

Foi realizada a leitura dos títulos de 18 artigos e 8 foram selecionados para a melhor análise e realização do trabalho.

**Descritores utilizados:** (3) paranutrição comportamental, (45) behavioral nutrition and obesity, (44) mindful eating, (73) weight loss and obesity, (2) nutrição comportamental e mindful eating, (27) comportamento alimentar e obesidade e (23) behavioral nutrition and weight loss.

Bases de dados: Scielo, Google Acadêmico e pubmed.



**Critério de exclusão:** artigos que antecedem 2011 e não estavam disponíveis para download gratuito

**Conjunto 1:** 220 artigos

Leitura dos títulos

**Critério de inclusão:** 2017 a 2021

**Conjunto 2:** 18 estudos analisados na íntegra

**Total:** 8 estudos selecionados para análise sobre a relação da nutrição comportamental e *mindful eating*

**Figura 1.** Etapas da revisão bibliográfica.

**Legenda**: Foram encontrados 220 artigos para realização deste trabalho, 3 para nutrição comportamental, 2 para nutrição comportamental e mindful eating, 27 para comportamento alimentar e obesidade, 45 para behavioral nutrition and obesity, 44 para *mindful eating*, 73 para weight loss and obesity e 26 para behavioral nutrition and weight loss.

**RESULTADOS  
Tabela 1.** Principais caracteristicas dos estudos revisados.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Autor/Ano | Objetivo | Métodos | Resultado | Conclusão |
| Bernardes;  Lêon, (2018) | Analisar um  Programa de  Educação Nutri­cional e  Alimentar em um grupo de  mulheres, para o tratamento do excesso de peso em mulheres brasileiras. | Estudo quase experimental, prospectivo e comparativo  172 mulheres adultas com sobrepeso e obesidade encaminhadas para consulta nutricional. | Ocorreu a perda de peso significativa no grupo de intervenção e ao final do seguimento, observou-se redução do peso e do índice de massa corporal no primeiro grupo, em contraste com aumento no grupo controle. | Educação alimentar mantém e incentiva a perda de peso e auxilia na prevenção e tratamento de doenças crônicas. |
| Biagio;  Moreira, (2020) | Ponderar os tipos de comportamento alimentares em indivíduos com obesidade. | Estudo transversal, desenvolvido na instituição de cardiologia em pessoas com obesidade entre agosto de 2018 e agosto 2019. Ambos os sexos, idade entre 18 e 75 anos. Os comportamentos alimentares foram avaliados pela escala TFEQ-21. O tratamento nutricional foi avaliado por meio de um instrumento desenvolvido na instituição com base teórica nas diretrizes brasileiras referentes às doenças crônicas não transmissíveis. | No comportamento de DA não expressou relação significativa com RC e a adesão. Já no estudo de Nurkkala et al, em que a RC demonstrou aumento do DA entre indivíduos com excesso de peso. A altos níveis de DA estão associados com a preferência por alimentos gordurosos e salgados, mas no presente estudo não foi encontrada associação significativa com as metas de gorduras e sódio. | Necessário aplicar escalas para avaliar o comportamento alimentar e melhorar a visão que se tem do indivíduo, com condutas mais eficientes. Reduzir comportamentos alimentares, disfuncionais e aumentar o apoio ao tratamento nutricional. |
| Albergaria;  Pimenta, (2018) | Comparar o comportamento alimentar entre pessoas do sexo feminino e masculino, para uma amostra de adultos com obesidade. | Questionário Holandês de Comportamento Alimentar adaptado e reconhecido à população portuguesa avaliando o comportamento alimentar dos participantes. Foram avaliados 187 participantes adultos com obesidade. | As divergências encontradas entre os participantes de S. Miguel e os de Portugal continental em relação aos tipos de comportamento alimentar indicam a importância da inclusão de indivíduos insulares em estudos com amostras portuguesas. | Entre participantes de Portugal continental e de S. Miguel. Verificou-se a diferença na ingestão emocional e restrição alimentar comparativamente a indivíduos de Portugal continental. |
| Seixas;  Coutinho, (2020) | Reunir elementos teóricos de comportamento extraídos do campo da psicologia, a fim de contribuir para o aprofundamento das reflexões e abordagens baseadas em teorias do comportamento, como a Nutrição Comportamental, o *Mindful Eating* e o Comer Intuitivo. | Reunir elementos teóricos sobre à noção de comportamento do campo da psicologia e reflexões acerca do comportamento e sua relação com a fabricação do sujeito neoliberal, relacionados a prática da nutrição. Reconhecer a diversidade da nutrição, como a necessidade de análises as diversas práticas alimentares no mundo, como a nutrição comportamental, *mindful eating* e o comer intuitivo. | Teorias comportamentais e técnicas motivacionais, ao serem inserida pelas práticas e teorias nutricionais de forma simplificada alegam, de forma simples, mecanismos de dominação social. | Assim como o *Mindful Eating* impõe o engajamento de todas as partes do ser e a total concentração no que se come, onde se come e como se come, a Nutrição Comportamental propõe a mudança do comportamento alimentar por meio de técnicas de autocontrole. Da mesma forma, o Comer intuitivo ensina o indivíduo diferenciar a fome física da fome emocional e orienta sobre o comer de acordo com as sensações de fome, apetite e saciedade. |
| Hendrickson;  Rasmussen, (2017) | Testar até que ponto a idade e a obesidade previram escolhas impulsivas para alimentos e resultados monetários, determinando como o grau de *mindful-eating* afeta nos padrões de escolha impulsiva. | Os participantes foram recrutados para duas sessões. Um total de 348 participantes participaram da parte da linha de base do estudo, que incluiu 172 adolescentes. Depois os participantes voltaram ao laboratório e foram aleatoriamente designados para completar um breve mindful-eating, treinamento, assistindo a um DVD sobre nutrição. | Pode ser lançado estratégias para um melhor resultado no comportamento alimentar, como prevenção de maus comportamentos alimentares e comer impulsivo, que podem levar a obesidade ao longo da vida. | Adultos com sobrepeso e obesidade apresentam maior impulsividade e sensibilidade às recompensas alimentares em relação a pessoas com peso adequado para idade. Sendo o *mindful eating* uma estratégia benéfica para reduzir escolhas alimentares impulsivas. |
| Bal;  Batmaz, (2018) | Pesquisar a relação entre a impulsividade motora, atencional e atenção consciente, destacando a influência do mindfulness nessa relação. | Um psiquiatra entrevistador completou um formulário de dados demográficos e clínicos, como, idade, sexo, IMC, estado civil e nível de escolaridade dos participantes. Os participantes completaram a Escala de Impulsividade Barratt e a Escala de Conscientização da Atenção Consciente. Avaliando a impulsividade atencional, motor impulsividade, impulsividade não-planejamento. Junto com esses fatores o total do BIS são relatados. Quanto maior a pontuação, maior o nível de impulsividade alimentar de cada indivíduo. | O mindfulness pode ajudar na redução da impulsividade, um fator de risco para comportamentos alimentares disfuncionais, reforçando a melhora em padrões de alimentação consciente e como peso muda restringindo comportamentos impulsivos de excesso de alimentação. | O *mindfulness* com foco no comportamento alimentar pode ser extremamente útil, promovendo melhores comportamentos alimentares e regulação do peso, podendo haver benefício futuro nas intervenções baseadas em *mindfulness* no contexto do tratamento da obesidade. |
| Obara;  Vivolo, (2018) | Avaliar o preconceito em relação aos indivíduos obesos por estudantes de nutrição nas condutas nutricionais. | A pesquisa foi divulgada para estudantes de graduação em nutrição de faculdades e universidades públicas e privadas do Estado de São Paulo. Ao acessar a pesquisa on-line o estudante respondia aos dados demográficos. A avaliação das atitudes com relação à obesidade foi realizada por meio de respostas indicadas a estudos de caso hipotéticos de pacientes referenciados a um nutricionista. | A relação ao consumo alimentar relatado foi pior para pacientes com obesidade, e não houve diferença em relação ao sexo do paciente. A avaliação da mulher com obesidade foi pior, comparada ao paciente homem eutrófico e com obesidade. Também foi apresentado uma avaliação pior para pacientes com obesidade em relação à eutrófia, em relação ao comer saudável. | Existe o preconceito em relação ao peso e aos indivíduos com obesidade entre os estudantes de graduação de Nutrição. O sexo também influenciou, as avaliações e atitudes foram piores para a mulheres com obesidade do que para homens com obesidade. |
| Tronieri;  Wadden, (2020) | Ressaltar se *o mindful eating,* consciência geral e a aceitação foram mais vigorosamente associados à perda de peso a curto e longo prazo, em um programa de modificação de estilo de vida. | Os participantes foram recrutados a partir de anúncios da mídia local em relação ao comportamento e triagem médica.Participando de um programa inicial de modificação de estilo de vida de 14 semanas, com uma dieta de reposição de refeições. Examinando se houve perda de peso a curto prazo em 14 semanas e perda de peso a longo prazo no final do ensaio. | O *mindful eating* tem uma pequena associação com a consciência consciente e uma associação moderada com a aceitação. Houve uma correlação mínima entre a consciência consciente geral e a aceitação e nenhuma das medidas de atenção plena foi associada ao peso da linha de base. | A maior aceitação previu maior curto prazo e perdas de peso em um programa de modificação de estilo de vida, enquanto a consciência consciente geral e o *mindful eating* não estavam independentemente associados à perda de peso. |

Em seu estudo Bernardes, (2018) ressalta como a obesidade está associada a doenças crônicas. Sendo avaliado o excesso de peso em mulheres brasileiras, que frequentam a Estratégia e Saúde da Família. Observou-se a redução de peso e a manutenção dessa redução em 40,8%, sete meses após o termo da intervenção.

Este estudo abordou como grupos focados em alimentação, nutrição e educação, contribuem positivamente para capacitar indivíduos a escolhas alimentares mais saudáveis. O objetivo foi estimular a perda de peso, através de escolhas alimentares mais conscientes, desenvolver e capacitar o os indivíduos a ter uma análise crítica sobre a nutrição, desenvolver a autonomia alimentar e consequentemente a perda de peso saudável (Bernardes, 2018).

Bal, (2018) também traz a obesidade associada a doenças crônicas, destacando a relação entre impulsividade e atenção consciente como influência na perda de peso. Informação importante é que neste estudo um subgrupo de indivíduos obesos sofre de transtorno alimentar compulsivo, associado a impulsividade e ganho de peso. Com o objetivo de pesquisar a relação entre impulsividade e atenção consciente Bal*,* (2018) enfatiza o *mindfulness* como um método de consciência alimentar, como a atenção no momento, evitando distrações e a impulsividade no contexto alimentar.

Troniere, (2020) aborda o comer consciente na alimentação, através do *mindful eating*, onde, o estudo gerou melhorias de médio porte. Através do uso de técnicas comportamentais como o automonitoramento para aumentar a conscientização dos alimentos, a ingestão e sugestões relacionadas à alimentação. Contudo, a aceitação e a consciência geral não mudaram apenas com a modificação do estilo de vida sozinho.

Seixas, (2020) em seu artigo trás o comportamento alimentar, *mindful eating* e o comer intuitivo como elementos essenciais no comportamento alimentar de um indivíduo, acerca do campo da psicologia. Traz abordagens fundadas no comportamento alimentar e sua relação com a fabricação do sujeito neoliberal. Uma das técnicas da nutrição comportamental (Alvarenga, 2019) é o *mindful eating* que se propaga velozmente entre os profissionais nutricionistas, como um recurso inovador para lidar com a ansiedade e a obesidade. Este recurso traz maior consciência alimentar, evita a obesidade e favorece na perda de peso.

Biagio, (2020) em estudo transversal desenvolvido na instituição de cardiologia onde, os critérios de inclusão foram indivíduos de ambos os sexos com idade entre 18 e 75 anos, com diagnóstico nutricional de obesidade, avaliou os tipos de comportamento alimentares em indivíduos com obesidade. A atenção plena *mindfulness*, é representada como uma conduta capaz de gerar a autorregulação. Contudo, nas intervenções relacionados ao *mindfulness*, a perda de peso não é a causa principal, e sim outros desfechos como redução do DA (descontrole alimentar) e AE (alimentação emocional).

Pretendendo comparar indivíduos adultos com obesidade de sexos diferentes Albergaria, (2018) analisa as diferenças entre participantes de São Miguel, Açores, e de Portugal continental, entre homens e mulheres sobre a ingestão emocional externa, e restrição alimentar. Onde, o comportamento alimentar resulta de um estado fisiológico, psicológico e ambiental, sendo três dimensões do comportamento alimentar, ingestão emocional, a ingestão externa e a restrição alimentar. Ao executar a restrição alimentar o indivíduo controla a sua ingestão para controlar o seu peso corporal, e favorecer na perda de peso. Após aplicar o questionário Holandês do Comportamento Alimentar (QHCA), foi possível identificar que participantes que completaram o QHCA em formato online e os que preencheram em papel não apresentou diferenças em relação à ingestão emocional e a restrição alimentar.

O estudo de Hendrickson, (2017) testou até que ponto a obesidade interfere em padrões impulsivos, entre adolescente e adultos. Determinando o grau em que o treinamento do *mindful eating* afetou padrões de escolha. Não houve mudanças nos padrões de desconto para qualquer condição em relação a resultados monetários, indicando que o treinamento de *mindful eating* afetou decisões relacionadas a alimentos e não a escolhas para reforços secundários como o dinheiro. O presente estudo, mostrou mudanças temporárias de desconto a comida. Seria importante determinar quanto tempo duraria a estratégia do *mindful eating*, sendo necessário várias sessões de treinamento do *mindful eating* para estabelecer resultados duradouros e concretos na alimentação.

A partir dos estudos analisados neste trabalho, destaca-se que, através de escolhas alimentares mais conscientes, é possível gerar a autonomia alimentar e perda de peso de forma mais saudável.

O *mindful eating* ou o comer consciente pode ser um dos recursos para lidar com a ansiedade e a obesidade, trazendo maior consciência alimentar. Entretanto, para eficácia do *mindful eating*, podem ser necessárias várias sessões de treinamento para estabelecer resultados duradouros e concretos na alimentação.

Intervenções relacionadas ao *mindfulness*, tem como foco, independente da perda de peso, mudanças no comportamento alimentar do indivíduo.

**DISCUSSÃO**

Os transtornos alimentares (TA) são caracterizados pela conturbação constante na alimentação, e também pelo comportamento relacionado ao comer, resultando na ingestão excessiva ou restrita dos alimentos, podendo levar a obesidade, perda de peso e a variação constante de peso (Seixas, 2020).

A nutrição comportamental aborda aspectos relacionados ao comportamento alimentar por meio de estratégias mais eficazes, como o *mindful eating.* Ambos pregam sobre uma alimentação mais consciente e eficaz, com o objetivo de prevenir a obesidade através da atenção plena no momento das refeições e do comportamento alimentar mais consciente (Silva, 2017).

O comer consciente, conhecido como *mindful eating*, é originário do *mindfulness*, que propõe uma desaceleração do estilo de vida atual. O *mindfulness* é sumariamente definido como a consciência, sem julgamentos (Framson, 2009 apud Vargas, 2020). Já o *mindful eating* contempla o alimentar com atenção plena, que pode auxiliar na redução de peso e no processo de reversão da obesidade. O *mindful eating* é recente e passou a ser analisado depois verificaram a eficácia do *mindfulness* na melhora do estresse relacionado ao comer excessivo, no desenvolvimento do bem-estar e na redução da compulsão alimentar (Vargas, 2020).O *mindful eating* traz resultados mais duradouros na alimentação, por ser um método sem restrições, onde o paciente respeita os sinais do próprio corpo, como fome e saciedade. Um de seus principais fatores é ter consciência da fome física, de modo a orientar as decisões sobre quando começar e parar de comer (Cucarella; Salgado, 2016 apud Vargas, 2020). O emagrecimento acontece, pois pode melhorar a escolha dos alimentos e reduzir o consumo de calorias (Jordan; Wang; Donatoni, 2014).

No estudo de Bernardes, (2018) destaca-se a importância da educação alimentar e nutricional no incentivo a perda de peso, e consequentemente a prevenção de doenças crônicas, através de uma alimentação mais saudável e equilibrada. Tronieri, (2020) também aborda a perda de peso através do *mindful eating* onde, a mudança de hábitos e estilo de vida, influência diretamente nos resultados, como a prevenção da obesidade e doenças crônicas. Ambos os estudos pregam como há fatores relevantes na perda de peso, e como esses fatores estão ligados aos resultados positivos e negativos. Quando se trata se fatores relevantes no processo de perda de peso, pode-se destacar a educação alimentar; mudança de estilo de vida; hábitos alimentares mais saudáveis e a melhor consciência na hora de comer.

No estudo de Biagio,2020 foi avaliado o comportamento alimentar de acordo com cada indivíduo em específico. Propondo condutas mais eficientes, para reduzir comportamentos alimentares indesejáveis, melhorar o estado nutricional do paciente e reestrutura sua relação com a comida. O comportamento alimentar influência diretamente na forma que comemos, podendo conduzir tanto a resultados positivos, como negativos, por isso, artigos como o de Biagio, 2020 são de grande seriedade, para melhor conhecimento e compreensão do assunto.

Albergaria, (2018) aborda como esse comportamento alimentar pode ser influenciado pela ingestão alimentar emocional e restrição alimentar. Ambos trazem o comportamento alimentar como base no processo de reeducação alimentar, evitando e tratando a obesidade.

Bal, (2018) ressalta sobre o *mindfulness*, técnica de autocontrole e atenção plena. Há uma grande associação quando se comparado ao *mindful eating* pois, ambos pregam sobre a atenção plena no quotidiano. Contudo, o *mindful eating* está associado a atenção plena diretamente na alimentação e na forma que comemos.

De acordo com Seixas, (2020) o *mindful eating* abrange a concentração e a atenção plena no momento das refeições, levando em consideração o que se come, onde e como se come. Assim, como o comportamento alimentar, o *mindful eating* e o comer intuitivo,direcionam o indivíduo a diferenciar a fome física da fome emocional. Orientando a comer de forma física, ouvindo os sinais e sintomas do corpo, como, apetite, saciedade e fome.

Hendrickson,(2017) e Obara (2018) ressalta em seus estudos como pessoas com obesidade tem maior sensação a recompensa alimentar e impulsividade onde, sensações, sentimentos e emoções podem servir de gatilho para a obesidade, pois, a fome é confundida com outros fatores externos, como fatores psicológicos e emocionais. São nessas recompensas que a obesidade se torna um fator de risco, e a perda de peso se torna algo mais difícil de acontecer.

Além dos fatores de risco, é importante destacar como pessoas a cima do peso são mal vistas pela sociedade, tanto como um ato de desleixo, como de preguiça e comodismo. Muito mais do que a estética, a obesidade deve ser evitada e tratada para conter doenças crônicas e outros problemas de saúde a longo e curto prazo.

**CONCLUSÃO**

A partir dos estudos analisados nessa revisão, conclui-se que a nutrição comportamental e o *mindful eating* podem influenciar na perda de peso, desde que resulte em restrição calórica. Parece ser mais eficaz quando trabalhado a longo prazo aspectos importantes, como a autonomia alimentar e a mudança de hábitos alimentares de forma consciente e saudável.

São necessários novos estudos que abordem a nutrição comportamental e *o mindful eating* nasconsultas nutricionais, ressaltando como o profissional nutricionista pode estimular a autonomia alimentar e uma

maior conscientização no ato de comer

por meio da nutrição individualizada, e

com mais atenção, cuidado e empatia.

**REFERÊNCIAS**

1-Albergaria. R, Pimenta. F; Moniz. G. C; Borgas. L. A, Torres. I; Maroco. J; Leal. I. Dutch eating behavior questionnaire: validation and exploitation in adults with obesity. Psicologia, Saúde & Doença**.** Vol. 19. Num. 1. 2018. p. 144-150.

2-Alvarenga. M; Figueiredo. M. Nutrição comportamental. 2. ed. São Paulo: 2019. cap.1, p. 3-596.

3-Bahia L; Araújo. D. V. Impacto econômico da obesidade no Brasil. Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto. Rio de Janeiro. Vol. 13. Num. 1. 2014. p. 13-17.

4-Barbosa. M. R; Penaforte. F. R. O; Silva; A. F. S. Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. Revista eletrônica Saúde Mental. Vol. 16, Num. 3. 2020. p. 118-135.

5-Bernardes. M. S; MARÍN-LÉON. L. Group-based food and nutritional education for the treatment of obesity in adult women using the family health strategy. Revista de Nutrição. Vol. 31. Num. 1. 2018. p. 59-70.

6-Bernardi. F; Cichelero. C; Vitolo. M. R. Comportamento de restrição alimentar e obesidade. Revista de Nutrição. Campinas. Vol. 18. Num. 1. 2005. p. 85-93.

7-Biagio. L. D; Moreira. P; Amaral. C. K. Comportamento alimentar em obesos e sua correlação com o tratamento nutricional. Jornal Brasileiro de Psiquiatria. Vol. 69. Num. 3. 2020. p. 171-8.

8-Casemiro. P. J; Coutinho. C. O; Seixas. C. M; Conde. T. N, Brandão. A. L. Rio de Janeiro. Fábrica da nutrição neoliberal: elementos para uma discussão sobre as novas abordagens comportamentais. Revista de saúde coletiva. Vol. 30. Num. 4. 2020. p. 1-21.

9-Catão. L. G; Tavares. R. L. Técnicas da Nutrição Comportamental no Tratamento dos Transtornos Alimentares. Revista campo do saber. Vol. 3. Num. 1. 2017. p. 244-261.

10-Job. A. R; Soares. A. C. O. Percepção dos acadêmicos de nutrição sobre a efetividade a longo prazo dos métodos de dietas restritivas para a perda e controle de peso. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. Vol. 13. Num. 78. 2019. p. 291-298.

11-Jordan. C. H; Wang. W; Donatoni. L; Meier. B. P. Mindful eating: Trait and state mindfulness predict healthier eating behavior. Journal homepage. Canada. Vol. 68. 2014. p. 107- 111.

12-Kelsie. L. Hendrickson. B. Rasmussen. Mindful eating reduces impulsive food choice in adolescents and adults. Health Psychology. Vol. 36. Num. 3. 2017. p. 226-235.

13-Obara. A. A; Vivolo. S. R. G; Alvarenga. M. S. Preconceito relacionado ao peso na conduta nutricional: um estudo com estudantes de nutrição. São Paulo. Vol. 34. Num. 8. 2018.

14-Silva. F. B; Martins. E. S. Mindful eating na nutrição comportamental. Revista científica Univiçosa. Vol.9. Num.1. 2017. p.82-86.

15-Tronieri. J. S; Wadden. T. A; Pearl. R. L; Berkowitz. R. I; Alamuddin. N; Chao. A. M. Mindful Eating, General Mindful Awareness, and Acceptance as Predictors of Weight Loss. Vol. 11. Num. 12. 2020. p. 2818-2827.

16-Vargas.V. Estudo da Influência de Afetos, Mindful Eating e Ambiente sobre o Comportamento Alimentar através da Avaliação Momentânea Ecológica. Porto Alegre. 2020.