



## **A INFLUÊNCIA DA ATENÇÃO PLENA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR: UMA REVISÃO DA LITERATURA<sup>1</sup>**

### **THE INFLUENCE OF MINDFULNESS ON EATING BEHAVIOR: A LITERATURE REVIEW**

**Caroline da Rosa<sup>2</sup>, Daniel Knebel Baggio<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Leitura orientada desenvolvida no âmbito do Doutorado em Desenvolvimento Regional da Unijuí.

<sup>2</sup> Doutoranda em Desenvolvimento Regional (Bolsista Prosuc/Capes).

<sup>3</sup> Doutor em Contabilidade. Professor do PPGDR/Unijuí.

#### **RESUMO**

O objetivo do presente estudo foi revisar estudos recentes que abordam a atenção plena na perspectiva de modificar hábitos alimentares que podem culminar no sobrepeso e na obesidade e/ou que analisam a sua associação com estilos alimentares adaptativos e desadaptativos. A busca da literatura foi realizada nas bases Lilacs, Scielo e Pubmed a partir das palavras-chave “mindfulness”, “eating” e “alimentação”. Incluíram-se artigos científicos escritos em língua portuguesa, espanhola e inglesa, publicados entre 2016 e 2022, com texto completo disponível para leitura. Excluíram-se artigos de revisão de literatura e meta-análises. A busca inicial contemplou 33 artigos, dos quais 10 foram selecionados para a amostra. Os estudos foram descritos e organizados a partir de quatro temáticas: atenção plena e alimentação emocional, atenção plena e impulsividade, atenção plena e compulsão alimentar e atenção plena e sobrepeso/obesidade. Os resultados sugerem benefícios para a saúde como a melhora de alguns hábitos e dos vínculos familiares, manutenção dos níveis de glicose em jejum, melhores perfis lipídicos, melhora dos níveis de alimentação consciente, diminuição da preferência por doces e/ou das quantidades de doces ingeridas, percepção de que a prática de atenção plena foi útil e pode ajudar outras pessoas, influência na sensibilidade à recompensa alimentar, e benefícios para a alimentação por estresse e para a função executiva.

**Palavras-chave:** Mindfulness. Alimentação. Obesidade. Sobrepeso. Hábitos alimentares.

#### **ABSTRACT**

The goal of the present study was to review recent studies that approach mindfulness from the perspective of modifying eating habits that can lead to overweight and obesity and/or that analyze its association with adaptive and maladaptive eating styles. The literature search was carried out in the Lilacs, Scielo and Pubmed databases using the keywords “mindfulness”, “eating” and “feeding”. Scientific articles written in Portuguese, Spanish and English, published between 2016 and 2022, with full text available for reading, were included. Literature review articles and meta-analyses were excluded. The initial search included 33 articles, of which 10 were selected for the sample. The studies were described and organized around four themes: mindfulness and emotional eating, mindfulness and impulsivity, mindfulness and binge eating, and mindfulness and overweight/obesity. The results suggest health benefits such as the improvement of some habits and family ties, maintenance of fasting glucose levels, better lipid



profiles, improved conscious eating levels, decreased preference for sweets and/or amounts of sweets ingested, perception that mindfulness practice was useful and can help others, influence on food reward sensitivity, and benefits for stress eating and executive function.

**Keywords:** Mindfulness. Feeding. Obesity. Overweight. Eating habits.

## INTRODUÇÃO

A coexistência de casos de desnutrição e de sobrepeso/obesidade ou doenças não transmissíveis relacionadas à dieta (DNTs) é uma questão importante para intervenção e ação global (WHO, 2017). No mundo, quase uma em cada três pessoas apresentam pelo menos uma forma de má nutrição, cujas causas incluem fatores comportamentais, sociais/demográficos, ambientais e biológicos (WHO, 2017).

Comportamentos não saudáveis que levam a um maior consumo de energia nem sempre podem estar baseados em decisões conscientes, mas em respostas “automáticas” e/ou a influências do ambiente externo (WHO, 2017). Muitas pessoas comem em resposta a estados emocionais desagradáveis, para amenizar o estresse, bem como em resposta a pistas externas e ao valor gratificante dos alimentos (DAUBENMIER *et al.*, 2016).

Modelos neurobiológicos da obesidade sugerem que a sensibilidade aumentada aos alimentos palatáveis em combinação com a insuficiência no controle superior necessário para regular a alimentação orientada por recompensas predis põem as pessoas ao ganho excessivo de peso (SHOMAKER *et al.*, 2019). Nesse sentido, intervenções baseadas em atenção plena (*mindfulness*) podem ser promissoras para alterar a sensibilidade a recompensas e melhorar a função executiva, obtendo como resultado a prevenção do ganho excessivo de peso (SHOMAKER *et al.*, 2019).

A atenção plena pode ser compreendida como “a consciência que emerge ao prestar atenção, propositalmente, ao momento presente, sem o julgamento do desdobramento da experiência, momento a momento” (KABAT-ZINN, 2003, p. 145). É uma característica psicológica que pode influenciar comportamentos com implicações sociais e culturais, incluindo comportamentos em saúde (BROWN; RYAN, 2003).

Revisões anteriores abordaram os resultados de intervenções em atenção plena para modificar hábitos alimentares e/ou como auxílio no tratamento de transtornos alimentares. Por exemplo, Warren, Smith e Ashwell (2017) estudaram o papel da atenção plena, da alimentação consciente e da alimentação intuitiva na modulação de hábitos alimentares; Oniwole *et al.*



(2019) revisaram estudos sobre abordagens de atenção plena para modificar comportamentos alimentares e tratar transtornos alimentares em adolescentes; e Barbosa, Penaforte e Silva (2020) estudaram o papel de intervenções em atenção plena, alimentação consciente e alimentação intuitiva na abordagem do sobrepeso, da obesidade e dos transtornos alimentares.

O objetivo do presente estudo foi revisar estudos recentes que abordam a atenção plena na perspectiva de modificar hábitos alimentares que podem culminar no sobrepeso e na obesidade e/ou que analisam a sua associação com estilos alimentares adaptativos e desadaptativos. Dessa forma, buscou-se abordar tanto os benefícios de integrar componentes da atenção plena em intervenções em saúde, com ênfase no sobrepeso e na obesidade, quanto compreender como o constructo se associa com diferentes estilos alimentares. O estudo parte da premissa de que a prática da atenção plena pode ser um componente integrante de intervenções voltadas à promoção da saúde da população em geral, a fim de auxiliar no desenvolvimento de uma alimentação de caráter mais intuitivo e consciente.

Destaca-se que a promoção da saúde tem um papel fundamental na realização da Agenda 2030, adotada pelos Países-Membros da Organização das Nações Unidas (ONU), pois possui relação com todos os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e constitui um elemento crítico para o desenvolvimento (MONTEIRO, 2020). A Agenda 2030 é um plano de ação global para as pessoas, para o planeta e para a prosperidade, composto por 17 ODS e 169 metas, que equilibram as dimensões econômica, social e ambiental do desenvolvimento sustentável (ONU BRASIL, 2015).

O enfrentamento das diferentes formas de má nutrição está especialmente relacionado ao ODS 2 – “erradicar a fome, alcançar a segurança alimentar, melhorar a nutrição e promover a agricultura sustentável” – e ao ODS 3 – “garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades” (WHO, 2017; ONU BRASIL, 2022, *online*). O artigo está organizado da seguinte forma: após esta introdução, apresentam-se os procedimentos metodológicos utilizados na pesquisa, os resultados da revisão da literatura e as considerações finais do estudo.

## **METODOLOGIA**

Esta pesquisa trata-se de uma revisão da literatura sobre a abordagem da atenção plena na perspectiva de modificar hábitos alimentares que podem culminar no sobrepeso e na



obesidade e sua associação com estilos alimentares. A busca da literatura foi realizada nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e *PubMed*, a partir dos descritores “mindfulness”, “eating” e “alimentação”, no título e no resumo das publicações.

Incluíram-se na amostra artigos científicos publicados a partir do ano de 2016 até março de 2022, revisados por pares, escritos em língua portuguesa, inglesa ou espanhola, com texto completo disponível para leitura. Excluíram-se artigos de revisão de literatura ou meta-análises. A busca inicial incluiu 33 artigos, sendo a maioria deles do banco de dados *PubMed* (n=26). Após a leitura dos títulos e dos resumos, 10 artigos científicos foram selecionados para compor a amostra analisada (Tabela 1).

Tabela 1 – Artigos incluídos na revisão

Base	Resultados da busca	Artigos incluídos na revisão
SciELO	5 artigos	3 artigos: Bal, Celikbas e Batmaz (2018); Brisotto e Andretta (2021); Díaz-Tendero <i>et al.</i> (2019).
Lilacs	2 artigos	1 artigo: Machado <i>et al.</i> (2018).
PubMed	26 artigos	6 artigos: Mason <i>et al.</i> (2016a); Mason <i>et al.</i> (2016b); Sarto <i>et al.</i> (2019); Levoy <i>et al.</i> (2017); Daubenmier <i>et al.</i> (2016); Shomaker <i>et al.</i> (2019).

Fonte: elaboração dos autores (2022).

Os artigos científicos foram descritos e analisados a partir de seus objetivos e principais resultados. Para melhor compreensão da abordagem da atenção plena nos comportamentos alimentares, os estudos foram organizados conforme as seguintes categorias: atenção plena e alimentação emocional, atenção plena e compulsão alimentar, atenção plena e impulsividade e atenção plena e sobrepeso/obesidade. O próximo tópico apresenta os resultados obtidos a partir da revisão da literatura.

## RESULTADOS

Este tópico apresenta os resultados da revisão da literatura sobre atenção plena e comportamento alimentar. Inicialmente apresentam-se três estudos que abordaram a atenção plena na perspectiva de modificar o estilo alimentar de alimentação emocional. Após, apresenta-se um estudo que abordou a atenção plena como auxílio no tratamento da compulsão alimentar e um estudo que abordou a relação entre os constructos da atenção plena e da



impulsividade. O último grupo de artigos (n=5) tratou da temática da atenção plena na perspectiva do sobrepeso e da obesidade.

### **Atenção plena e alimentação emocional**

A alimentação emocional resulta da incapacidade de inibir o impulso de comer em resposta a processos internos, tais como o sofrimento emocional (LEVOY *et al.*, 2017). Nesse sentido, à medida que o impulso de comer emocionalmente se torna um hábito, a incapacidade de suprimir esse impulso, ou a falta de inibição interna, levarão ao aumento da ingestão de alimentos que trazem “conforto” em resposta ao estresse (LEVOY *et al.*, 2017).

Dentre os estudos incluídos na revisão, três deles abordaram os constructos da atenção plena e da alimentação emocional: Brisotto e Andretta (2021), Levoy *et al.* (2017) e Sarto *et al.* (2019). A pesquisa de Brisotto e Andretta (2021) investigou as associações e valores preditivos da atenção plena e de suas dimensões para maiores níveis de alimentação intuitiva e para menores níveis de alimentação emocional. As dimensões analisadas foram: “não julgar”, “agir com consciência”, “observar”, “descrever” e “não reagir”, a partir da aplicação do Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ), de Baer *et al.* (2006).

Os resultados do estudo sugerem que maiores níveis de atenção plena não apenas estão associados como também contribuem para explicar maior capacidade de alimentação intuitiva e menor tendência à alimentação emocional (BRISOTTO; ANDRETTA, 2021), de forma que:

- Maiores níveis de atenção plena enquanto escore total e, principalmente, maiores níveis nas dimensões “observar” e “não reagir” predisseram o total da alimentação intuitiva (BRISOTTO; ANDRETTA, 2021). Nesse sentido, quanto mais um indivíduo é capaz de perceber seus pensamentos, emoções e sensações e manter o autocontrole apesar de possíveis desconfortos, maior é a sua tendência a alimentar-se de maneira intuitiva.
- Maiores escores de atenção plena e nas dimensões “agir com consciência” e “não reagir” predisseram menores índices de alimentação emocional (BRISOTTO; ANDRETTA, 2021). Assim, quanto mais um indivíduo é capaz de manter-se em atenção ao momento presente e agir de forma deliberada, bem como não reagir imediatamente aos desconfortos, há menor tendência de apresentar a alimentação emocional.

O estresse é um dos fatores que interrompe os esforços de perda de peso e que contribui para a disfunção metabólica (DAUBENMIER *et al.*, 2016). Apesar disso, o gerenciamento do



estresse e técnicas que promovam o aumento da capacidade de resposta aos sinais homeostáticos que regulam o consumo alimentar não constituem componentes fundamentais da maioria dos programas para perda de peso (DAUBENMIER *et al.*, 2016).

Intervenções eficazes para manejo do peso em longo prazo precisam, por um lado, diminuir os níveis crônicos de estresse, e, por outro lado, alterar as respostas dos indivíduos ao estresse e às emoções negativas desencadeadas por ele (LEVOY *et al.*, 2017). Levoy *et al.* (2017) exploraram as mudanças na alimentação emocional em uma população geral a partir de uma intervenção pelo programa *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), curso de 8 semanas, cujo foco é a redução de estresse com base na atenção plena. Os autores também exploraram se as mudanças na atenção plena previam mudanças na alimentação emocional.

A pesquisa desenvolveu-se a partir de dois estudos por meio de dados autorrelatados, sem grupo controle. Em ambos os estudos os escores de alimentação emocional após o MBSR foram significativamente menores do que os escores anteriores ao Programa. Entretanto, maiores escores de alimentação emocional no início do estudo foram correlacionados com maior mudança na alimentação emocional após MBSR. Destaca-se que o conteúdo da intervenção não foi adaptado à alimentação e os participantes não necessariamente buscavam perder peso. A redução na alimentação emocional esteve associada a mudanças na atenção plena autorreferida, a partir da aplicação do FFMQ, sugerindo que a atenção plena pode ser um ingrediente ativo para este efeito. Os resultados sugerem que o treinamento pode ser eficaz na redução da alimentação emocional na população em geral, mas pode ser ainda mais útil para os comedores emocionais (LEVOY *et al.*, 2017).

A alimentação consciente valoriza a alimentação saudável da perspectiva do reconhecimento dos sinais internos de fome e de saciedade e da conscientização dos padrões alimentares e das sensações corporais e emocionais despertadas pelo comer (SOUZA *et al.*, 2020). No estudo de Sarto *et al.* (2019) foram descritos os métodos que serão utilizados em um ensaio clínico randomizado, cujo objetivo é avaliar a eficácia de um programa de alimentação consciente para reduzir a alimentação emocional em adultos com sobrepeso/obesidade em ambientes de atenção primária, em Zaragoza/Espanha. Os autores afirmam que o referido estudo abrirá novas perspectivas sobre as recomendações atuais para o tratamento do sobrepeso e da obesidade no contexto da atenção primária à saúde.



O ensaio clínico será realizado com 76 adultos, que serão alocados aleatoriamente em dois grupos: tratamento usual para o sobrepeso e obesidade e tratamento usual com intervenção em alimentação consciente. Além da alimentação emocional, serão medidas a alimentação externa, a alimentação restrita, a compulsão alimentar, distúrbios alimentares, ansiedade, depressão, alimentação consciente, atenção plena disposicional e autocompaixão. Realizar-se-á um acompanhamento em longo prazo com avaliações biológicas e psicológicas para analisar as mudanças que o tratamento pode produzir (SARTO *et al.*, 2019)

Sarto *et al.* (2019) realizaram um estudo piloto com 10 pessoas em um programa composto de 8 sessões. Os participantes relataram que o programa mudou o seu nível de consciência sobre padrões de alimentação não saudável, mas foi considerado longo e com atividades difíceis de serem realizadas em casa. Nesse sentido, Sarto *et al.* (2019) ajustaram a duração do programa para sete sessões e diminuíram a carga de atividades domiciliares.

Conforme os estudos supracitados, a atenção plena pode ser um componente chave em intervenções que buscam o manejo de um peso saudável por meio da redução do estresse, do aprendizado da alimentação consciente e da redução da alimentação emocional. A atenção plena pode contribuir para uma alimentação de caráter mais intuitivo, a partir da melhor percepção de sentimentos, emoções e sensações e de uma atitude deliberada diante de situações de desconforto.

### **Atenção plena e compulsão alimentar**

Em um estudo realizado por Díaz-Tendero *et al.* (2019), sete adultos com a condição de compulsão alimentar participaram de uma intervenção sobre atenção plena e alimentação consciente composta por 8 sessões. Antes da realização da intervenção, os participantes afirmaram que tinham uma relação não consciente com a comida e que ela agia como um regulador de emoções negativas (por exemplo, estresse, angústia e raiva), e que havia o sentimento de culpa após o consumo excessivo de alimentos.

Após a oficina foram relatadas mudanças favoráveis em níveis cognitivo (ser capaz de apreciar o que está acontecendo; diferenciar a fome fisiológica da fome emocional), emocional (identificar e se conectar com as emoções; maior autocompaixão) e comportamental (redução da frequência dos episódios de compulsão alimentar; melhora dos hábitos alimentares; identificação de sabores, texturas e cores dos alimentos). Os participantes também avaliaram



positivamente a oficina e o formato do grupo, destacando que a prática de atenção plena foi incorporada ao dia a dia, o que permitiu aos participantes maior consciência do momento presente e das suas próprias necessidades (DÍAZ-TENDERO *et al.*, 2019).

Tratamentos tradicionais para controle de peso geralmente só são eficazes no curto prazo, pois sua ênfase está nas estruturas de controle externo (DÍAZ-TENDERO *et al.*, 2019). As intervenções em atenção plena buscam melhorar a regulação emocional e a conscientização em relação aos estados internos, como de fome e de saciedade, e permitem maior capacidade de os pacientes abster-se de respostas automáticas de compulsão na tentativa de alívio emocional (DÍAZ-TENDERO *et al.*, 2019).

Como demonstrado no estudo de Díaz-Tendero *et al.* (2019), a atenção plena tem potencial de auxiliar no tratamento da compulsão alimentar por possibilitar o reconhecimento e o acolhimento das emoções desconfortáveis que podem culminar em um comportamento “automático” na alimentação. Os autores destacam que as mudanças mais claras foram a conscientização e a distinção de emoções, sensações e cognições, aspectos particularmente relevantes para pacientes com essa condição.

### **Atenção plena e impulsividade**

A impulsividade é um traço de personalidade que pode influenciar na ingestão excessiva de alimentos, enquanto a atenção plena pode diminuir reações automáticas e desatentas na alimentação (BAL; CELIKBAS; BATMAZ, 2018). Bal, Celikbas e Batmaz (2018) pesquisaram a associação entre impulsividade e atenção plena disposicional com pacientes ambulatoriais. A hipótese do estudo foi de que haveria uma correlação negativa entre atenção plena e impulsividade não planejada, impulsividade motora e impulsividade atencional, medidas pela Escala de Impulsividade de Barratt (BIS). A atenção plena disposicional foi medida pela Escala de Consciência e *Atenção Mindfulness* (MAAS), de Brown e Ryan (2003).

Bal, Celikbas e Batmaz (2018) identificaram uma associação negativa entre impulsividade e atenção plena. De acordo com os autores, o treinamento da atenção plena auxilia no reconhecimento e na aceitação dos sentimentos negativos, levando a uma diminuição do desejo de comer para suprimir essas emoções (BAL; CELIKBAS; BATMAZ, 2018). Os resultados sugerem que intervenções baseadas em atenção plena que se concentram em comportamentos alimentares disfuncionais podem ser úteis na promoção de uma alimentação



mais saudável e na regulação do peso, e que podem haver benefícios futuros em conduzir essas intervenções no contexto do tratamento da obesidade (BAL; CELIKBAS; BATMAZ, 2018).

### **Atenção plena e obesidade**

Programas baseados em atenção plena parecem apresentar certa eficácia no tratamento de comportamentos alimentares relacionados ao sobrepeso e à obesidade, como a alimentação emocional, a alimentação externa e a compulsão alimentar, além de outros benefícios para a saúde (SARTO *et al.*, 2019). Dentre os estudos revisados (n=10), cinco deles abordaram a atenção plena no contexto do sobrepeso e da obesidade: Daubenmier *et al.* (2016), Mason *et al.* (2016a, 2016b), Machado *et al.* (2018) e Shomaker *et al.* (2019).

O estudo de Daubenmier *et al.* (2016) teve como objetivo determinar se a adição de práticas de alimentação e gerenciamento de estresse baseadas em atenção plena a um programa de exercícios dietéticos melhora a perda de peso e os componentes da síndrome metabólica. Para tanto, 194 adultos com obesidade participaram de um programa de 5,5 meses com um ano subsequente de acompanhamento. Os participantes foram avaliados no início do estudo e 3, 6, 12 e 18 meses após o início da intervenção.

Os participantes que receberam treinamento de atenção plena apresentaram uma perda de peso não estatisticamente significativa em comparação ao grupo de controle (1,9 kg aos 12 meses; 1,7 kg aos 18 meses, em média). Apesar destes resultados não suportarem a adição de componentes da atenção plena em programas de perda de peso, os achados secundários da pesquisa forneceram um apoio modesto para potenciais benefícios da atenção plena: dos 11 desfechos metabólicos analisados, 10 favoreceram o grupo de atenção plena aos 12 meses e nove aos 18 meses. A diferença da glicose em jejum (4,1 mg/dl) no grupo de intervenção aos 18 meses foi estatisticamente significativa. Esta se deu em virtude do aumento da glicose em jejum no grupo de controle e à manutenção dos níveis de glicose no grupo de intervenção. Os triglicerídeos e a razão triglicerídeo/HDL diminuíram no grupo da atenção plena em comparação ao grupo controle aos 12 meses, mas as diferenças não foram estatisticamente significativas aos 18 meses (DAUBENMIER *et al.*, 2016).

Em síntese, o efeito da adição da atenção plena ao programa de exercícios dietéticos para a perda de peso não foi estatisticamente significativa, mas algumas evidências sugerem que a intervenção pode levar à manutenção, em longo prazo, dos níveis de glicose em jejum e



melhores perfis lipídicos (DAUBENMIER *et al.*, 2016). Em estudos posteriores, Mason *et al.* (2016a) examinaram se as mudanças na alimentação consciente foram responsáveis pelos efeitos da intervenção na glicose em jejum; e Mason *et al.* (2016b) analisaram a alimentação baseada em recompensas e o estresse psicológico como mediadores potenciais de perda de peso no ensaio clínico randomizado (DAUBENMIER *et al.*, 2016).

Os resultados do estudo de Mason *et al.* (2016a) sugerem que a intervenção em atenção plena pode ter reduzido as preferências dos indivíduos por doces e/ou o tamanho das porções ingeridas. Os grupos de intervenção e de controle relataram aumento nos níveis de alimentação consciente, mas o grupo de intervenção relatou maiores aumentos na alimentação consciente da linha de base até 12 meses. Ambos os grupos tiveram reduções semelhantes na ingestão de doces da linha de base até 6 e 12 meses, mas o grupo de intervenção manteve essa redução de 6 a 12 meses, enquanto o grupo de controle mostrou um aumento substancial na ingestão de doces durante esse período. A glicose em jejum aumentou substancialmente entre os participantes do controle, mas não aumentou entre os participantes da intervenção (linha de base para 12 meses). Dessa forma, o aumento dos níveis de alimentação consciente esteve associado à diminuição da ingestão de doces e aos níveis de glicose em jejum entre os participantes do grupo de intervenção, mas essa associação não foi estatisticamente significativa entre os participantes do grupo de controle.

Mason *et al.* (2016b), por sua vez, examinaram a alimentação orientada por recompensas e o estresse psicológico como dois mecanismos que podem impactar a perda de peso em longo prazo em adultos com obesidade. Os participantes da intervenção em atenção plena relataram níveis significativamente menores de alimentação orientada por recompensas do que o grupo de controle no pós-intervenção (6 meses). Essas reduções foram responsáveis por uma proporção significativa de perda de peso aos 12 meses. Entretanto, as reduções de 6 meses na alimentação orientada por recompensas não previram a perda de peso aos 18 meses (MASON *et al.*, 2016b).

Muitas pessoas com sobrepeso ou obesidade apresentam dificuldade na perda ou na manutenção de peso posterior porque as qualidades imediatas e altamente prazerosas dos alimentos sobrepõem-se às suas intenções de mudanças de hábitos (MASON *et al.*, 2016b). Embora intervenções tradicionais para perda de peso forneçam informações sobre o que indivíduos podem fazer para atingir esse objetivo, como reduzir o consumo calórico e aumentar



a frequência de atividades físicas, elas não têm como ênfase a forma de lidar com os desconfortos trazidos por essas mudanças (MASON *et al.*, 2016b).

Os resultados do estudo de Mason *et al.* (2016b) sugerem que uma intervenção para perda de peso com a adição de componentes de atenção plena reduz mais a alimentação orientada por recompensas do que uma intervenção para perda de peso convencional. A atenção plena pode ser útil para lidar com a implementação de mudanças de estilo de vida necessárias para o emagrecimento (MASON *et al.*, 2016b). Apesar de a atenção plena ser amplamente investigada como uma intervenção para redução do estresse, a mudança no estresse psicológico no pré-pós-intervenção não mediou significativamente os efeitos da intervenção em atenção plena na perda de peso (MASON *et al.*, 2016b).

Machado *et al.* (2018) realizaram um ensaio clínico experimental sem grupo controle, para avaliar a prática *mindfulness* em crianças e adolescentes e a sua aplicabilidade aos pais no tratamento da obesidade. A intervenção foi realizada em cinco sessões ao longo de quatro meses. A pesquisa envolveu também a realização de algumas atividades domiciliares, mas nestas houve menor adesão. Os resultados apontaram que a prática não mostrou impacto na redução do peso dos pacientes, mas houve melhora no vínculo entre as crianças/adolescentes e seus responsáveis e algumas mudanças de hábitos. Nesse sentido, poderá levar, em longo prazo, a resultados positivos na qualidade de vida e nos hábitos alimentares dos pacientes, o que pode culminar na redução de peso (MACHADO *et al.*, 2018).

Shomaker *et al.* (2019) avaliaram a viabilidade/aceitabilidade de uma abordagem baseada em atenção plena de seis sessões para adolescentes em risco de ganho excessivo de peso. O objetivo secundário foi explorar se essa intervenção pode alterar o estresse percebido de adolescentes, função executiva, sensibilidade à recompensa alimentar, alimentação por estresse, IMC e adiposidade. Para tanto, cinquenta e quatro adolescentes foram randomizados para uma intervenção em atenção plena (n=29) ou para um grupo de controle (educação em saúde; n=25).

A maioria dos adolescentes foi a todas as sessões. Todos os participantes (100%) perceberam que a intervenção pode ajudar outras pessoas como eles. Entretanto, os adolescentes que participaram da educação em saúde se sentiram mais apoiados pelos facilitadores do que os adolescentes que participaram da intervenção. A conclusão das práticas de atenção plena domiciliares foi relatada por 63% dos adolescentes (SHOMAKER *et al.*, 2019).



Os resultados secundários do estudo de Shomaker *et al.* (2019) apontaram que não houve diferenças significativas no estresse percebido entre os grupos. Adolescentes do grupo de atenção plena relataram mudanças no estresse percebido no pós tratamento, mas não em 6 meses; enquanto que os adolescentes do grupo controle relataram diminuição no estresse em 6 meses.

A sensibilidade à recompensa alimentar diferiu entre os dois grupos em 6 meses: os adolescentes em intervenção não apresentaram alterações da linha de base, enquanto os do grupo controle apresentaram aumentos significativos nesse fator. Considerando a alimentação por estresse, houve uma diferença de nível de tendência entre as condições na linha de base para 6 meses: o grupo controle aumentou a alimentação por estresse enquanto que o grupo de atenção plena não apresentou alterações (SHOMAKER *et al.*, 2019).

Não houve diferenças significativas entre as condições nas medidas comportamentais da função executiva, mas uma série de padrões de níveis de tendências foram relatadas. Por exemplo, os adolescentes do grupo de atenção plena diminuíram os problemas de controle emocional no pós intervenção em comparação ao grupo controle, mas essa diferença foi atenuada em 6 meses. Os adolescentes da intervenção mostraram uma tendência para maiores reduções nos problemas de planejamento/organização em seis semanas, que se atenuou ainda mais aos seis meses. Eles também apresentaram tendência de maiores quedas nos problemas de automonitoramento do que o grupo controle em seis semanas e seis meses. Não houve efeitos significativos no IMC ou na adiposidade no mesmo período (SHOMAKER *et al.*, 2019).

Em síntese, enquanto os adolescentes do grupo controle aumentaram a sensibilidade à recompensa alimentar e a alimentação por estresse em 6 meses, os adolescentes do grupo de intervenção em atenção plena não apresentaram alterações nessas características. Em comparação com os adolescentes do grupo controle, os adolescentes do grupo de intervenção apresentaram melhorias no nível de tendência em vários domínios da função executiva. Os resultados sugerem que um programa baseado em atenção plena adaptado para adolescentes pode afetar significativamente a sensibilidade à recompensa alimentar e, potencialmente, oferecer alguns benefícios para a alimentação por estresse e para a função executiva (SHOMAKER *et al.*, 2019). Os resultados corroboram com a noção de que a reestruturação do processamento de recompensas pode ser um mecanismo neurobiológico que está por trás de



intervenções em atenção plena, diminuindo a sensibilidade a alimentos não saudáveis, altamente palatáveis (SHOMAKER *et al.*, 2019).

Apesar de não terem sido observados impactos significativos na redução do peso dos participantes das intervenções, os resultados dos estudos supracitados sugerem benefícios para a saúde ao incluir componentes de atenção plena nas intervenções padrão de perda de peso, tais como a melhora de alguns hábitos e dos vínculos familiares (MACHADO *et al.*, 2019), manutenção dos níveis de glicose em jejum e melhores perfis lipídicos (DAUBENMIER *et al.*, 2016), melhora dos níveis de alimentação consciente (MASON *et al.*, 2016a), diminuição da preferência por doces e/ou das quantidades de doces ingeridas (MASON *et al.*, 2016a), percepção de que a prática de atenção plena foi útil e pode ajudar outras pessoas (SHOMAKER *et al.*, 2019), pode influenciar a sensibilidade à recompensa alimentar (MASON *et al.*, 2016b, SHOMAKER *et al.*, 2019), e oferecer alguns benefícios para a alimentação por estresse e para a função executiva (SHOMAKER *et al.*, 2019).

Os resultados corroboram com estudos anteriores que encontraram benefícios de abordagens em atenção plena em episódios de compulsão alimentar, alimentação emocional, alimentação externa, mudanças positivas de hábitos alimentares (BARBOSA; PENAFORTE; SILVA, 2020, WARREN; SMITH; ASHWELL, 2017), reduções nos níveis de desejos alimentares, alimentação orientada por recompensas, aspectos psicoemocionais e, em certo nível, na perda de peso e melhora de parâmetros metabólicos (BARBOSA; PENAFORTE; SILVA, 2020).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O objetivo do presente estudo foi revisar estudos recentes que abordam a atenção plena na perspectiva de modificar hábitos alimentares que podem culminar no sobrepeso e na obesidade e/ou que analisam a sua associação com estilos alimentares adaptativos e desadaptativos. Dessa forma, buscou-se abordar tanto os benefícios de integrar componentes da atenção plena em intervenções em saúde, quanto compreender como o constructo se associa com diferentes estilos alimentares.

Estudos apontaram que a atenção plena pode ser um componente chave em intervenções que buscam o manejo de um peso saudável por meio da redução do estresse, do aprendizado da alimentação consciente e da redução da alimentação emocional, que comumente



dificultam a perda e a manutenção de um peso saudável após a perda inicial de peso. Destaca-se que maiores níveis de atenção plena estão associados e contribuem para explicar maior capacidade de alimentação intuitiva e menor tendência à alimentação emocional. Nesse sentido, a atenção plena pode contribuir para uma alimentação de caráter mais intuitivo a partir do aprimoramento da percepção de sentimentos e emoções, de manter-se em atenção ao momento presente e de mudar a perspectiva de interpretação das situações vivenciadas, se necessário, ao invés de simplesmente reagir aos desconfortos.

Após uma intervenção em atenção plena e alimentação consciente com indivíduos com compulsão alimentar, foram relatadas mudanças favoráveis em nível cognitivo, emocional e comportamental. As mudanças mais claras foram a conscientização e a distinção de emoções, sensações e cognições pelos participantes da pesquisa. Uma associação negativa entre atenção plena e impulsividade também foi identificada por um dos estudos. O treinamento da atenção plena auxilia no reconhecimento e na aceitação dos sentimentos negativos, levando a uma diminuição do desejo de comer para suprimir essas emoções.

Apesar de não terem sido observados impactos significativos na redução do peso em participantes de intervenções em atenção plena com esta finalidade, os resultados dos estudos sugerem benefícios para a saúde como a melhora de alguns hábitos e dos vínculos familiares, manutenção dos níveis de glicose em jejum, melhores perfis lipídicos, melhora dos níveis de alimentação consciente, diminuição da preferência por doces e/ou das quantidades de doces ingeridas, percepção de que a prática de atenção plena foi útil e pode ajudar outras pessoas, influência na sensibilidade à recompensa alimentar, e benefícios para a alimentação por estresse e para a função executiva.

Os resultados sugerem que a atenção plena pode contribuir para a saúde e para a qualidade de vida daqueles que a praticam e pode, em longo prazo, auxiliar na manutenção de um peso saudável. Este estudo apresenta como limitações não ter englobado estudos anteriores que tiveram como ênfase o tratamento de outros transtornos alimentares para além da compulsão alimentar. Da mesma forma, diz respeito a resultados de apenas três bases de dados com acesso completo disponível para leitura. O estudo também não teve a preocupação de analisar as metodologias empregadas pelos estudos. O foco dessa pesquisa foi compreender os benefícios da atenção plena aplicados à alimentação no contexto do sobrepeso/obesidade.



Estudos futuros podem incluir outras bases, além de descritores como: atenção plena, *mindfulness*, alimentação consciente, alimentação intuitiva, alimentação por recompensa, alimentação restrita, alimentação emocional e alimentação externa, a fim de integrar mais *insights* e resultados sobre a influência da atenção plena em diferentes estilos alimentares. Sugere-se que os estudos também sejam analisados a partir de seus procedimentos metodológicos, bem como em outros contextos de saúde.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAER, R. A.; FISCHER, S.; HUSS, D. B. Mindfulness-based cognitive therapy applied to binge eating: A case study. **Cognitive and Behavioral Practice**, v. 12, n. 3, p. 351-358, 2005.

BAL, U.; CELIKBAS, Z.; BATMAZ, S. Association of mindfulness and impulsivity with obesity. **Arc. Clin. Psychiatr.**, v. 45, n. 5, set-out, 2018.

BARBOSA, M. R.; PENAFORTE, F. R. de O.; SILVA, A. F. de S. Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.** (Ed. port.), Ribeirão Preto, v. 16, n. 3, p. 118-135, set. 2020.

BRISOTTO, M.; ANDRETTA, I. Relações entre mindfulness, alimentação intuitiva e emocional em adultos. **Psic., Saúde & Doenças, Lisboa**, v. 22, n. 1, p. 302-313, abr. 2021.

BROWN, K. W.; RYAN, R. M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 84, n. 4, p. 822-848, 2003.

DAUBENMIER, J. *et al.* Effects of a mindfulness-based weight loss intervention in adults with obesity: A randomized clinical trial. **Obesity (Silver Spring, Md.)**, v. 24, n. 4, p. 794-804, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/oby.21396>. Acesso em: 04 mar. 2022.

DÍAZ-TENDERO, D. *et al.* Mindfulness en el control del atracón, la perspectiva de un grupo de adultos chilenos. **Rev. Mex. de trastor. aliment, Tlalnepantla**, v. 10, n. 1, p. 75-84, jun. 2019. Disponível em: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-15232019000100075&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232019000100075&lng=es&nrm=iso). Acesso em: 14 ago. 2021.

KABAT-ZINN, J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. **Clinical Psychology: Science and Practice**, v. 10, p. 144-156, 2003.

LEVOY, E. *et al.* An exploratory study of Mindfulness Based Stress Reduction for emotional eating. **Appetite**, v. 109, p.124-130, 2017.



MACHADO, I. M. *et al.* Mindfulness como estratégia para o tratamento da obesidade infantil. **HU Revista**, [S. l.], v. 44, n. 2, p. 191–197, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/13958>. Acesso em: 12 abr. 2021.

MASON, A. E. *et al.* Effects of a mindfulness-based intervention on mindful eating, sweets consumption, and fasting glucose levels in obese adults: data from the SHINE randomized controlled trial. **Journal of behavioral medicine**, v. 39, n. 2, p. 201–213, 2016a.

MASON, A. E. *et al.* Reduced reward-driven eating accounts for the impact of a mindfulness-based diet and exercise intervention on weight loss: Data from the SHINE randomized controlled trial. **Appetite**, v. 100, p. 86–93, 2016b.

MONTEIRO, B. R. Indicadores de monitorização e desempenho nas unidades de saúde familiar e os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável na saúde (ODS 3): uma análise comparada em Portugal no período de 2013-2018. **Ciênc. saúde coletiva**, v. 25, n. 4, 2020.

ONIWOLE, M. *et al.* Review of Mindfulness-Related Interventions to Modify Eating Behaviors in Adolescents. **Nutrients**, v. 11, n. 12, 2019.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS BRASIL. Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável. 2015. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/91863-agenda-2030-para-o-desenvolvimento-sustentavel>. Acesso em: 17 fev. 2022.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS BRASIL. **Sobre o nosso trabalho para alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável no Brasil**. 2022. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 17 fev. 2022.

SARTO, H. *et al.* Efficacy of a mindful-eating programme to reduce emotional eating in patients suffering from overweight or obesity in primary care settings: a cluster-randomised trial protocol. **BMJ open**, v. 9, n. 11, 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6886952/>. Acesso em: 03 mar. 2022.

SHOMAKER, L. B. *et al.* Mindfulness-based group intervention in adolescents at-risk for excess weight gain: A randomized controlled pilot study. **Appetite**, v.140, p. 213–222, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.05.022>. Acesso em: 03 mar. 2022.

SOUZA, A. P. L. de *et al.* Creation of the Brazilian Center of Mindful Eating: Recovery of conscience and love when eating. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog**, v.16, n. 3, p. 73-80, 2020.

WARREN, J. M.; SMITH, N.; ASWHELL, M. A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviors: effectiveness and associated potential mechanisms. **Nutrition Research Reviews**, v. 30, n. 2, p. 1-12, 2017.

WHO. **The double burden of malnutrition**. Policy brief. Geneva: World Health Organization; 2017.