



AVALIAÇÃO DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM MULHERES COM EXCESSO DE PESO

Patrícia Freire Cordeiro
Andressa Cristino de Oliveira

Resumo

A obesidade é uma condição de saúde pública que tem crescido de forma alarmante em todo o mundo, sendo um fator de risco para diversas doenças crônicas, como: diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares. Entre os muitos fatores que contribuem para o desenvolvimento da obesidade, o comportamento alimentar desempenha um papel central. O comportamento alimentar, influenciado por fatores psicológicos, é estudado na nutrição para entender os hábitos e atitudes das pessoas em relação aos alimentos, identificando influências que afetam suas escolhas alimentares. O objetivo do estudo foi avaliar o comportamento alimentar e presença de compulsão alimentar periódica (CAP) em mulheres com excesso de peso que utilizam as redes sociais. Trata-se de um estudo de caráter prospectivo, descritivo, corte transversal e análise qualitativa e quantitativa. A pesquisa foi realizada com 36 mulheres adultas, na qual 1 foi excluída do estudo por não apresentar excesso de peso, que utilizam e participam de grupos relacionados a dietas e alimentação saudável nas redes sociais. Para tanto foi aplicado de forma online, via Google forms, um questionário semiestruturado contendo perguntas sobre o estilo de vida e alimentar e presença de comorbidades para avaliação de hábitos alimentares e Escala de Compulsão Alimentar Periódica (ECAP), das quais 75,7% das participantes relataram comer em momentos de estresse e chateação, sendo que 64,9% possuem preferência pelos doces nesses momentos. A idade das mulheres variou entre 39 e 42 anos e a idade média foi de $36,34 \pm 11,37$ anos. De acordo com o peso e altura autorreferidos, o peso médio das participantes foi $84,48 \pm 11,37$ kg, a altura, $1,62 \pm 0,66$ metros e o IMC médio de $32,19 \pm 4,64$ kg/m². 12 mulheres, de acordo com IMC, se enquadraram em sobrepeso (34,8%), 14 (40,6%), em obesidade grau I, seis (17,4%), em obesidade grau II e duas (5,8%) apresentaram IMC acima de 40kg/m², indicando obesidade grau III. De acordo com o escore obtido na Escala de Compulsão Alimentar Periódica, 45,7% (n=16) mulheres apresentaram compulsão alimentar. A compulsão alimentar pode evoluir para um transtorno mais grave, como o transtorno de compulsão alimentar, e isso pode contribuir para o ganho de peso e obesidade. Muitas pessoas relatam que leem sobre dietas da moda e tentam segui-las, reduzindo drasticamente a ingestão de calorias, o que pode prejudicar a saúde. Observou-se que, em situações de estresse e ansiedade, a maioria das mulheres tende a aumentar o consumo de alimentos, muitas vezes comendo mesmo sem sentir fome, especialmente alimentos ricos em calorias, como doces, para tentar aliviar esses sentimentos. Por isso, a orientação nutricional é fundamental para ajudar a controlar a alimentação nesses momentos, evitando o consumo excessivo de alimentos calóricos e incentivando escolhas mais saudáveis.

Palavras-chave: comportamento alimentar; obesidade; hábito alimentar; compulsão alimentar.