

RELAÇÃO ENTRE ATENÇÃO PLENA E ALIMENTAÇÃO INTUITIVA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE¹

Caroline da Rosa², Daniel Knebel Baggio³

¹ Revisão de literatura como parte de uma Tese desenvolvida no âmbito do Programa de Pós-graduação em Desenvolvimento Regional da Unijuí.

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

³ Doutor em Contabilidade. Professor do PPGDR/Unijuí.

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo revisar artigos científicos que abordaram a relação entre atenção plena e alimentação intuitiva na promoção da saúde na população em geral. A pesquisa foi realizada na base de dados *Pubmed*, a partir das palavras-chaves “mindfulness” e “intuitive eating”. A busca inicial, sem filtros, contemplou 31 resultados. Incluíram-se na amostra artigos publicados de 2016 até 2022. Excluíram-se da análise revisões de literatura, meta-análises e artigos que não estavam disponíveis para leitura. Dessa forma, oito artigos compuseram a amostra considerada. As temáticas abordadas pelos estudos incluíram resultados de intervenções voltadas ao comportamento alimentar, tendo entre seus componentes a atenção plena; relação entre alimentação intuitiva e alimentação consciente e outros constructos, como medidas antropométricas; e uma análise de conteúdo de imagens sobre alimentação intuitiva e consciente no Instagram. Os participantes dos estudos foram, predominantemente, mulheres adultas. Os estudos sugeriram que a atenção plena, como um componente de intervenções, pode contribuir para a redução da alimentação emocional e para o aumento da alimentação com base nos sinais de fome e de saciedade, que é um dos princípios fundamentais da alimentação intuitiva.

Palavras-chave: *Mindfulness*. Alimentação. Comportamento alimentar. Estilos alimentares.

ABSTRACT

The present study aimed to review scientific articles that addressed the relationship between mindfulness and intuitive eating in health promotion in the general population. We researched articles in the *Pubmed* database with the keywords “mindfulness” and “intuitive eating”. The initial search, without filters, included 31 results. Articles published from 2016 to 2022 were included in the sample. We don't included in the analysis literature reviews, meta-analyses and articles that were not available for reading. Thus, eight articles made up the considered sample. The themes addressed by the studies included results of interventions aimed at eating behavior, with mindfulness among its components; relationship between intuitive eating and mindful eating and other constructs, such as anthropometric measurements; and a content analysis of images about intuitive and conscious eating on Instagram. Study participants were predominantly adult women. Studies have suggested that mindfulness, as a component of interventions, can contribute to reducing emotional eating and increasing eating based on hunger and satiety cues, which is one of the fundamental principles of intuitive eating.

Keywords: Mindfulness. Food. Eating behavior. Eating styles.



INTRODUÇÃO

O sobrepeso, a obesidade e os transtornos alimentares são questões de saúde pública importantes, sendo necessárias pesquisas que investiguem o que as mantém (Anderson *et al.*, 2016). A maioria das abordagens para a perda e a manutenção de um peso saudável recomenda o controle da ingestão de alimentos por meio de um plano de dieta (Sarainen *et al.*, 2017). No entanto, muitas pessoas que têm excesso de peso não conseguem manter um controle rígido sobre a alimentação em longo prazo (Sarainen *et al.*, 2017).

A atenção plena pode ser um processo de autorregulação que promove comportamentos alimentares adaptativos, como a alimentação intuitiva (Järvelä-Reijonen *et al.*, 2018). Kabat-Zinn (2003, p. 145, tradução própria) define a atenção plena como “a consciência que emerge ao prestar atenção, propositalmente, ao momento presente, sem o julgamento do desdobramento da experiência”. Assim, pode ser considerada como uma atenção aprimorada ou consciência da realidade presente (Brown; Ryan, 2003).

É provável que escolhas alimentares de indivíduos sejam mais saudáveis se habilidades para aprimorar a consciência forem implementadas (Sorensen *et al.*, 2019). Embora a atenção plena tenha recebido maior atenção na literatura como uma adição a programas de controle de peso, infere-se que ela influencia nas disposições psicológicas associadas aos excessos alimentares e ao consequente ganho de peso (Lattimore, 2020).

A alimentação intuitiva e o *mindful eating* (alimentação consciente) são abordagens não dietéticas para melhorar a saúde que têm recebido interesse na literatura (Hoare *et al.*, 2022; Özkan; Bilici, 2021). Ambas são propostas que encorajam uma alimentação mais saudável ao sugerir que a alimentação seja orientada pelos sinais de fome e de saciedade, ao invés de razões emocionais ou externas (Anderson *et al.*, 2016).

A alimentação consciente trata-se da consciência física e emocional durante as refeições, empregando práticas de atenção plena para incentivar a consciência dos sinais do corpo (Anderson *et al.*, 2016). A alimentação intuitiva promove uma filosofia mais ampla (Anderson *et al.*, 2016), que engloba a permissão incondicional para comer, a alimentação por motivos físicos e a confiança nos sinais fisiológicos de fome e de saciedade para orientar a alimentação (Tylka, 2006). Trata-se de uma estrutura de autocuidado (Tribole, 2019).

Apesar de resultados promissores em relação à alimentação intuitiva, poucos estudos têm buscado explicar os processos que estimulam esse estilo alimentar adaptativo (Sarainen *et*

al., 2017). O presente estudo teve como objetivo revisar artigos científicos que abordaram a relação entre atenção plena e alimentação intuitiva na promoção da saúde na população em geral. Assim, incluíram-se estudos que abordaram a atenção plena enquanto componente de intervenções voltadas ao comportamento alimentar e relações entre alimentação intuitiva e outros constructos.

A temática do presente estudo possui relação com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) n. 2 da Agenda 2030 da ONU, que visa “acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhorar a nutrição e promover a agricultura sustentável” (Nações Unidas, 2023). O trabalho está organizado da seguinte forma: após esta introdução, apresentam-se os procedimentos metodológicos do estudo. Em seguida, os resultados da revisão da literatura, as considerações finais e as referências.

METODOLOGIA

A presente pesquisa possui natureza aplicada, objetivo descritivo e abordagem qualitativa (Gil, 2008). Quanto aos procedimentos técnicos (Gil, 2008), trata-se de uma revisão da literatura com o intuito de compreender como a literatura tem integrado os conceitos de atenção plena e alimentação intuitiva na promoção da saúde. A pesquisa foi realizada na base de dados *Pubmed*, a partir dos descritores “mindfulness” e “intuitive eating”, com a seleção do item “qualquer campo”. A busca inicial, sem filtros, contemplou 31 resultados. Incluíram-se na amostra artigos publicados entre os anos de 2016 e 2022. Excluíram-se da análise revisões da literatura e artigos que não tinham acesso gratuito disponível.

Após a leitura dos títulos e dos resumos, oito artigos foram selecionados para a presente revisão. Destaca-se que todos os estudos foram publicados em língua inglesa. Os artigos científicos foram descritos a partir de seus objetivos e principais resultados. O próximo tópico apresenta os resultados obtidos a partir da presente revisão.

RESULTADOS

No Quadro 1 pode ser observado o conjunto de estudos que foi revisado. As temáticas foram correlações entre alimentação consciente e alimentação intuitiva e o Índice de Massa Corporal (IMC), comportamentos de transtornos alimentares e consumo de refeição; efeitos de intervenções baseadas na Terapia de Aceitação e Compromisso no comportamento alimentar e

mediadores desses efeitos; efeitos de uma intervenção em atenção plena voltada à alimentação emocional; resultados de uma intervenção de ioga no estigma de peso internalizado e na alimentação intuitiva; relação entre medidas antropométricas e a alimentação consciente e a alimentação intuitiva; discriminação cotidiana como preditor da alimentação intuitiva e da alimentação consciente; e imagens do *Instagram* sobre a alimentação intuitiva e consciente.

Quadro 1 – Artigos revisados

Autores	Título	Objetivo
Anderson <i>et al.</i> (2016)	<i>Contributions of mindful eating, intuitive eating, and restraint to BMI, disordered eating, and meal consumption in college students</i>	Examinar a alimentação consciente e a alimentação intuitiva e suas correlações com o Índice de Massa Corporal (IMC), comportamentos de transtornos alimentares e consumo de refeições em uma amostra universitária.
Sarainen <i>et al.</i> (2017)	<i>Psychological flexibility mediates change in intuitive eating regulation in acceptance and commitment therapy interventions</i>	O estudo investiga se a flexibilidade psicológica, as habilidades de atenção plena e o senso de coerência mediarão o efeito das intervenções sobre a alimentação intuitiva e o peso.
Järvelä-Reijonen <i>et al.</i> (2018)	<i>The effects of acceptance and commitment therapy on eating behavior and diet delivered through face-to-face contact and a mobile app: a randomized controlled trial</i>	Investigar se a Terapia Geral de Aceitação e Compromisso (TCA) afeta o comportamento alimentar relatado e a qualidade da dieta e se o estresse percebido na linha de base modera os efeitos da intervenção.
Lattimore (2020)	<i>Mindfulness-based emotional eating awareness training: taking the emotional out of eating</i>	Desenvolvimento de uma intervenção de <i>mindfulness</i> específica para alimentação emocional e avaliação de seu efeito sobre traços apetitivos associados à alimentação emocional.
Braun <i>et al.</i> (2021)	<i>Internalized weight stigma and intuitive eating among stressed adults during a mindful yoga intervention: associations with changes in mindfulness and self-compassion</i>	Examinar se a participação em uma intervenção de ioga estava associada à redução do estigma de peso internalizado e ao aumento da alimentação intuitiva e se essas mudanças se correlacionavam entre si ou com mudanças na atenção plena e na autocompaixão.
Özkan e Bilici (2021)	<i>Are anthropometric measurements an indicator of intuitive and mindful eating?</i>	Avaliação da relação de algumas medidas antropométricas com o a alimentação intuitiva e a alimentação consciente.
Yoon <i>et al.</i> (2022)	<i>Everyday discrimination as a predictor of maladaptive and adaptive eating: Findings from EAT 2018</i>	Examinar a discriminação cotidiana como um preditor de alimentação desadaptativa e adaptativa.
Hoare <i>et al.</i> (2022)	<i>Mindful and Intuitive Eating Imagery on Instagram: A Content Analysis</i>	Descrever as imagens relacionadas à alimentação consciente/intuitiva que são visíveis para adultos jovens usuários do <i>Instagram</i> .

Fonte: elaboração dos autores (2023).

Anderson *et al.* (2016) examinaram as correlações dos estilos alimentares de alimentação consciente, alimentação intuitiva e alimentação restrita com o Índice de Massa Corporal (IMC), comportamentos de transtornos alimentares e consumo de refeições em uma amostra universitária. Os participantes (n = 125; 64,4% mulheres, idade média de 19,3 anos)



fizeram uma refeição em laboratório (massa com molho de tomate) e preencheram medidas de autorrelato.

Os resultados indicaram uma correlação negativa significativa entre alimentação intuitiva e alimentação restrita. A alimentação consciente, por sua vez, não se correlacionou com a alimentação intuitiva e nem com a alimentação restrita. A falta de correlação entre alimentação consciente e alimentação intuitiva neste estudo, apesar da sobreposição teórica, pode ser explicada por elementos não compartilhados entre as abordagens, como, por exemplo, a permissão incondicional para comer (Anderson *et al.*, 2016).

A alimentação restrita e a alimentação intuitiva foram responsáveis por uma variância significativa nos escores de alimentação desordenada, de modo que maior restrição e menor alimentação intuitiva estão relacionados ao risco maior de desenvolver transtornos alimentares (Anderson *et al.*, 2016). As subescalas “permissão incondicional para comer” e “comer por motivos físicos em vez de emocionais” explicaram uma quantidade significativa de variância na relação entre alimentação intuitiva e alimentação desordenada (Anderson *et al.*, 2016).

Assim, níveis maiores de permissão incondicional para comer podem reduzir a sensação de privação e os possíveis episódios de alimentação desinibida. Já níveis aumentados de alimentação por motivos físicos podem reduzir o aprendizado do uso da comida para conforto emocional momentâneo (Anderson *et al.*, 2016).

A alimentação restrita foi responsável por variância significativa do IMC, enquanto a alimentação intuitiva e a alimentação consciente não foram (Anderson *et al.*, 2016). A relação entre alimentação restrita e IMC coincide com estudos anteriores que apoiam a hipótese de que a restrição elevada pode representar risco para comportamentos de transtornos alimentares e ganho de peso posterior (Anderson *et al.*, 2016).

No que se refere às correlações entre cada constructo e o comportamento alimentar em laboratório, os resultados sugeriram que, controlando as classificações de fome, os escores de alimentação intuitiva apresentaram uma relação positiva significativa com a quantidade de massa com molho de tomate ingerida pelos participantes após jejum de 4 horas. Isso pode sugerir que indivíduos com altos níveis de alimentação intuitiva, que experimentaram sinais de fome, responderam adequadamente a eles na refeição em laboratório (Anderson *et al.*, 2016). A alimentação restrita e a alimentação consciente, por sua vez, não foram relacionadas à refeição em laboratório (Anderson *et al.*, 2016).

Considerando ainda a temática de relações entre estilos alimentares adaptativos e outros constructos, Özkan e Bilici (2021) avaliaram a relação de algumas medidas antropométricas (peso, circunferência da cintura, razão cintura/estatura e IMC) com a alimentação intuitiva e a alimentação consciente. Participaram do estudo 250 adultos (152 mulheres), com idade média de 25,3 anos, de Ancara/Turquia.

Os resultados apontaram uma correlação significativa entre alimentação intuitiva e IMC, e entre a alimentação consciente e todas as medidas antropométricas em mulheres (Özkan; Bilici, 2021). Em ambos os sexos o peso corporal correlacionou-se negativamente com os escores totais da alimentação intuitiva e da alimentação consciente. Nos homens, algumas dimensões da alimentação intuitiva tinham escores maiores do que nas mulheres, indicando que o seu comportamento alimentar é menos influenciado pelo sofrimento emocional. Ademais, os resultados apontaram uma correlação significativa entre alimentação intuitiva e alimentação consciente; e uma correlação negativa, mas insignificante, com risco de desenvolvimento de transtorno alimentar (Özkan; Bilici, 2021).

A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) é um método promissor na mudança de comportamento em direção a valores e objetivos individuais (Järvelä-Reijonen *et al.*, 2018). Espera-se que a ACT melhore a qualidade de vida das pessoas, aumentando a flexibilidade psicológica e a atenção plena (Sairanen *et al.*, 2017). Ambas as habilidades são propensas a aproximar-se das emoções e reduzir a evitação das experiências (Sairanen *et al.*, 2017). Os estudos de Sairanen *et al.* (2017) e Järvelä-Reijonen *et al.* (2018), sobre os efeitos de intervenções baseadas na ACT foram análises secundárias de um ensaio clínico randomizado realizado na Finlândia com adultos (n = 219, 85% mulheres, idade média de 49,5 anos) que apresentavam sobrepeso/obesidade e estresse percebido.

Sairanen *et al.* (2017) exploraram mecanismos de mudança na alimentação intuitiva e no peso em duas intervenções baseadas em ACT: uma presencial (em grupo) e uma por aplicativo móvel (individual), com um grupo controle. Os resultados indicaram que a dimensão “comer por motivos físicos em vez de emocionais” aumentou em ambos os grupos de intervenção, o que apoia o pressuposto de que a ACT reduz comportamentos de evitação, como a alimentação emocional. A intervenção por aplicativo móvel, por sua vez, melhorou as habilidades de atenção plena e ambas as intervenções melhoraram a subescala de atenção plena de “observação” (Sairanen *et al.*, 2017).

A análise de medição mostrou que os efeitos da intervenção sobre o peso e os comportamentos alimentares intuitivos “comer por motivos físicos em vez de emocionais” e “confiança nos sinais de fome e saciedade” foram mediados pela mudança na flexibilidade psicológica relacionada ao peso. Nesse sentido, as intervenções em ACT aumentaram a flexibilidade psicológica, a qual promoveu a perda de peso e a alimentação com base nos sinais naturais (Sairanen *et al.*, 2017). Os resultados apoiam a ideia de que intervenções em ACT para mudanças no estilo de vida melhoram a capacidade de continuar com atividades valorizadas, mesmo quando há emoções e pensamentos negativos em relação ao peso (Sairanen *et al.*, 2017).

Considerando que o treinamento da atenção plena pode aumentar a consciência do comportamento alimentar e sua regulação, Järvelä-Reijonen *et al.* (2018) investigaram se a ACT afeta o comportamento alimentar relatado e a qualidade da dieta, e se o estresse percebido na linha de base modera os efeitos da intervenção.

A intervenção de 8 semanas foi realizada em três grupos paralelos: presencial, baseado em ACT (n = 70), aplicativo móvel baseado em ACT (n = 78) e controle (n = 71). As medidas foram realizadas antes do período de intervenção, 10 semanas após o início e 36 semanas após. Destaca-se que a intervenção não foi desenhada para visar o comportamento alimentar em específico. Os componentes da intervenção foram o esclarecimento e a ação conforme os próprios valores, atenção plena, observação e aceitação. A alimentação consciente foi tema de uma sessão no grupo presencial e de uma sessão do aplicativo (Järvelä-Reijonen *et al.*, 2018).

As intervenções em ACT mostraram efeitos benéficos sobre o comportamento alimentar relatado, tais como: o aumento do subcomponente “comer por motivos físicos em vez de emocionais” em ambos os grupos; a diminuição do uso da comida como recompensa no grupo do aplicativo móvel; e o aumento da motivação interna para regular o comportamento alimentar. No seguimento, destacam-se a diminuição da alimentação descontrolada e o aumento da aceitação alimentar no grupo presencial. Esses efeitos não foram acompanhados de mudanças na dieta, sugerindo que as intervenções devem incluir aconselhamento nutricional caso esse seja o seu objetivo. O estresse percebido não moderou os efeitos da intervenção desde a linha de base até o seguimento (Järvelä-Reijonen *et al.*, 2018).

Järvelä-Reijonen *et al.* (2018) destacam que, diferentemente de estudos anteriores, apenas a subescala “comer por motivos físicos e não emocionais” da alimentação intuitiva apresentou aumento a partir da intervenção em ACT. Isso pode ser justificado pela intervenção

ter apenas um componente sobre alimentação consciente e nenhum outro conteúdo específico sobre alimentação (Järvelä-Reijonen *et al.*, 2018).

Na pesquisa de Lattimore (2020) desenvolveu-se uma intervenção de atenção plena de 6 semanas específica para a alimentação emocional (abordagem *Mindfulness-Based Emotional Eating Awareness Training – Mbeeat*), na qual habilidades de atenção plena foram ensinadas, junto a um currículo psicoeducacional, e os seus efeitos sobre o comportamento alimentar dos participantes foram avaliados. Para tanto, recrutaram-se indivíduos do Reino Unido, maiores de 18 anos, com dificuldades autodeclaradas com a alimentação emocional. Os participantes (n = 14; idade média de 29 anos; 90% mulheres) completaram medidas de autorrelato no início e no final da intervenção.

Após a intervenção, os participantes relataram maior tendência a responder aos sinais internos de fome e de saciedade ao invés de estímulos emocionais para comer (forte efeito). Além disso, houve reduções significativas no estresse e na alimentação orientada por estímulos externos e melhorias no controle comportamental e de impulsos (Lattimore, 2020). Lattimore (2020) destaca que sem um controle ativo não foi possível determinar qual elemento influenciou essas mudanças, mas que é plausível supor que a intervenção criou as condições que permitiram aos participantes repensar a sua relação com a comida por meio da prática da atenção plena.

Melhorias na atenção plena e na autocompaixão podem corresponder a melhorias na alimentação intuitiva e no estigma de peso internalizado (Braun *et al.*, 2021). Este se refere a aplicação a si mesmo de estereótipos relacionados ao peso e implica em um fator de risco para patologias alimentares e ganho de peso (Braun *et al.*, 2021). Nesse sentido, Braun *et al.* (2021) examinaram se a participação em uma intervenção de ioga (*hatha yoga mindful*) estava associada à redução do estigma de peso internalizado e ao aumento da alimentação intuitiva, e se essas mudanças se correlacionavam entre si ou com mudanças na atenção plena e na autocompaixão. A pesquisa incluiu 78 participantes (70,5% mulheres, idade média de 39,42 anos), dos Estados Unidos. As medidas foram avaliadas no início do estudo, no meio do programa, em 12 semanas (pós-tratamento) e em 24 semanas (seguimento).

Os resultados sugeriram que houve redução do estigma de peso e aumento da alimentação intuitiva após a intervenção, com essas mudanças associadas ao longo do tempo em adultos estressados que relatam má alimentação (Braun *et al.*, 2021). Nesse sentido, é possível que a adoção de um estilo alimentar mais intuitivo atenua a autoestigma e a autocrítica



associadas ao estigma de peso e aos comportamentos alimentares desadaptativos (Braun *et al.*, 2021). Além disso, as mudanças na atenção plena e na autocompaixão foram relacionadas às mudanças na alimentação intuitiva; mas não às mudanças no estigma de peso (Braun *et al.*, 2021). Isso pode ser justificado pela amostra da pesquisa, que excluiu pessoas com histórico de psicopatologias e que estavam buscando perder peso (Braun *et al.*, 2021).

A discriminação cotidiana – por exemplo: ser tratado com menos respeito do que outras pessoas, receber um serviço inferior, ou ser tratado como se não fosse inteligente – funciona, muitas vezes, como um estressor, que pode levar a comportamentos alimentares desadaptativos para lidar com as emoções negativas geradas pela experiência (Yoon *et al.*, 2022). Nesse sentido, Yoon *et al.* (2022) examinaram a associação da discriminação cotidiana com a alimentação desadaptativa (comer demais e compulsão alimentar) e a alimentação adaptativa (alimentação intuitiva e alimentação consciente) em uma grande amostra sociodemograficamente diversa de adultos jovens. O estudo foi realizado com dados do *Eating and Activity over Time* (EAT) 2018. A amostra do estudo de Yoon *et al.* (2022) referiu-se a 1.410 pessoas (59% mulheres, idade média de 22 anos).

Os resultados mostraram que indivíduos que relataram experiências de níveis moderados a altos de discriminação apresentaram maior prevalência de alimentação desadaptativa, como compulsão alimentar, e escores mais baixos de alimentação consciente e de alimentação intuitiva em comparação com aqueles que relataram não ter tido essas experiências (Yoon *et al.*, 2022). Tais relações mantiveram-se após a contabilização do IMC, sugerindo que a discriminação cotidiana está associada a alimentação desadaptativa, independentemente do peso corporal (Yoon *et al.*, 2022). Dessa forma, a discriminação cotidiana não apenas desencadeia o engajamento com comportamentos alimentares desadaptativos, mas também pode ser uma barreira para a adoção da alimentação consciente e da alimentação intuitiva (Yoon *et al.*, 2022).

Por fim, o estudo de Hoare *et al.* (2022) teve como objetivo descrever as imagens relacionadas à alimentação consciente/intuitiva que são visíveis para adultos jovens usuários do *Instagram*. Os autores fizeram a captura inicial de 1200 imagens de alto engajamento para cada *hashtag* considerada: “intuitiveeating” e “mindfuleating”. Após o processo de codificação da Análise de Conteúdo, 403 imagens sobre alimentação consciente e 491 imagens sobre alimentação intuitiva compuseram a amostra analisada. No que se refere ao conteúdo textual,

145 imagens sobre alimentação consciente e 255 imagens sobre alimentação intuitiva foram analisadas (Hoare *et al.*, 2022).

Quase metade de cada amostra representava alimentos ou bebidas (50 – 60% eram de alimentos saudáveis); aproximadamente 17% eram imagens unipessoais (a maioria de mulheres jovens com peso saudável). As mensagens foram semelhantes para ambas as *hashtags*, englobando alimentação consciente/intuitiva (~40%), nutrição/comportamentos alimentares (~15%), saúde física/mental (~20%), alimentação desordenada (~12%) e corpo/autoaceitação (~12%). Houve, entretanto, diferenças em relação a conceitos relacionados ao peso (20%/1%) e a abordagens antidieta/peso neutro (10%/35%) (Hoare *et al.*, 2022).

Hoare *et al.* (2022) destacam que as imagens do *Instagram* acerca da alimentação consciente e da alimentação intuitiva retrataram estilos de vida saudáveis, sem foco no peso, mas careceram de diversidade demográfica e de tipos corporais. A representação de homens, ou diversos tipos de corpo, idades e populações raciais/étnicas foi modesta, o que pode reduzir a aceitabilidade dessas abordagens em populações mais amplas (Hoare *et al.*, 2022). Hoare *et al.* (2022) sugerem que o *Instagram* pode ser útil aos profissionais da saúde para compartilhar informações de saúde culturalmente e demograficamente inclusivas e baseadas em evidências para os jovens, uma vez que muitos fazem uso dessa plataforma de mídia social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo do presente estudo foi revisar artigos científicos que abordaram a relação entre atenção plena e alimentação intuitiva na promoção da saúde na população em geral. A pesquisa foi realizada na base de dados *Pubmed*, a partir dos descritores “mindfulness” e “intuitive eating”, com a seleção do item “qualquer campo”. Incluíram-se na amostra artigos publicados entre os anos de 2016 e 2022. Excluíram-se da análise revisões da literatura e artigos que não tinham acesso gratuito disponível. Após a leitura dos títulos e dos resumos, oito artigos foram selecionados para a presente revisão.

Os artigos científicos foram descritos a partir de seus objetivos e principais resultados. As temáticas foram correlações entre alimentação consciente e alimentação intuitiva e o Índice de Massa Corporal (IMC), comportamentos de transtornos alimentares e consumo de refeição; efeitos de intervenções baseadas na Terapia de Aceitação e Compromisso no comportamento alimentar e mediadores desses efeitos; efeitos de uma intervenção em atenção plena voltada à



alimentação emocional; resultados de uma intervenção de ioga no estigma de peso internalizado e na alimentação intuitiva; relação entre medidas antropométricas e a alimentação consciente e a alimentação intuitiva; discriminação cotidiana como preditor da alimentação intuitiva e da alimentação consciente; e imagens do *Instagram* sobre a alimentação intuitiva e consciente.

Um estudo encontrou uma correlação negativa significativa entre alimentação intuitiva e alimentação restrita (Anderson *et al.*, 2016) e apontou que maior alimentação restrita e menor alimentação intuitiva estão relacionados ao risco de transtornos alimentares (Anderson *et al.*, 2016). Escores de alimentação intuitiva apresentaram uma relação positiva e significativa com a quantidade de comida ingerida em uma refeição de laboratório (Anderson *et al.*, 2016).

A relação entre alimentação intuitiva e alimentação consciente foi abordada por dois estudos, um deles não encontrou relação entre os constructos (Anderson *et al.*, 2016), enquanto outro encontrou uma correlação significativa entre alimentação intuitiva e alimentação consciente e uma correlação negativa, mas insignificante, entre as abordagens e o risco de desenvolver transtornos alimentares (Özkan; Bilici, 2021).

Identificaram-se, também, correlação significativa entre alimentação intuitiva e IMC, e entre a alimentação consciente e medidas antropométricas em mulheres (Özkan e Bilici, 2021). Em ambos os sexos, o peso corporal correlacionou-se negativamente com os escores totais da alimentação intuitiva e da alimentação consciente (Özkan; Bilici, 2021).

Dois estudos abordaram os efeitos de intervenções em ACT, que tiveram a atenção plena como um dos seus componentes (Sairanen *et al.*, 2017; Järvelä-Reijonen *et al.*, 2018). Sairanen *et al.* (2017) apontaram que a dimensão “comer por motivos físicos em vez de emocionais” aumentou no grupo presencial e no grupo do aplicativo móvel e que as habilidades de atenção plena melhoraram no grupo do aplicativo móvel. Järvelä-Reijonen *et al.* (2018) relataram o aumento do subcomponente “comer por motivos físicos em vez de emocionais” em ambos os grupos; a diminuição do uso da comida como recompensa no grupo do aplicativo móvel; e o aumento da motivação interna para regular o comportamento alimentar.

Participantes de uma intervenção em atenção plena voltada à alimentação emocional relataram maior tendência a responder aos sinais internos de fome e de saciedade ao invés de estímulos emocionais para comer (Lattimore, 2020). Além disso, houve reduções significativas no estresse e na alimentação orientada por estímulos externos e melhorias no controle comportamental e de impulsos (Lattimore, 2020).

Uma intervenção de ioga apresentou como resultados a redução do estigma de peso e o aumento da alimentação intuitiva após a intervenção, com essas mudanças associadas ao longo do tempo em adultos estressados que relatam má alimentação (Braun *et al.*, 2021). Ainda, as mudanças na atenção plena e na autocompaixão foram relacionadas às mudanças na alimentação intuitiva; mas não às mudanças no estigma de peso (Braun *et al.*, 2021).

Outro assunto abordado foi a discriminação cotidiana como um preditor da alimentação intuitiva. Yoon *et al.* (2022) identificaram que indivíduos que relataram experiências de níveis moderados a altos de discriminação apresentaram maior prevalência de alimentação desadaptativa e escores mais baixos de alimentação consciente e de alimentação intuitiva em comparação com aqueles que relataram não ter tido essas experiências (Yoon *et al.*, 2022). Tais relações mantiveram-se após a contabilização do IMC, sugerindo que a discriminação cotidiana está associada a alimentação desadaptativa, independentemente do peso corporal (Yoon *et al.*, 2022).

Por fim, abordou-se a temática de imagens disponibilizadas no Instagram sobre alimentação intuitiva e alimentação consciente. As imagens do *Instagram* retrataram estilos de vida saudáveis, sem foco no peso, mas careceram de diversidade demográfica e de tipos corporais (Hoare *et al.*, 2022). Hoare *et al.* (2022) sugerem que o *Instagram* pode ser útil aos profissionais da saúde para compartilhar informações de saúde culturalmente e demograficamente inclusivas e baseadas em evidências, especialmente para os jovens.

Os estudos sugeriram que a atenção plena, como um componente de intervenções que visam a promoção de comportamentos alimentares adaptativos, pode contribuir para a redução da alimentação emocional e para o aumento da alimentação com base nos sinais de fome e de saciedade, que é um dos princípios fundamentais da alimentação intuitiva. Os estudos apresentaram também a relação da alimentação intuitiva com outros constructos, como medidas antropométricas, discriminação cotidiana, alimentação restrita e alimentação consciente.

O presente trabalho apresenta como limitações a pesquisa ter sido realizada apenas em uma base de dados. A busca em mais bases pode enriquecer a análise e incluir artigos para além da língua inglesa. Da mesma forma, não se utilizou como descritor a alimentação consciente, que pode ser uma sugestão para ampliar o estudo, já que é uma abordagem comumente utilizada junto à alimentação intuitiva.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDERSON, L. M.; REILLY, E.E.; SCHAUMBERG, K.; DMOCHOWSKI, S.; ANDERSON, D.A. Contributions of mindful eating, intuitive eating, and restraint to BMI, disordered eating, and meal consumption in college students. **Eat Weight Disord.**, v.21, n.1, p.83-90, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40519-015-0210-3>. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40519-015-0210-3>. Acesso em: 18 ago. 2023.
- BRAUN, T.D.; RILEY, K.E.; KUNICKI, Z.J.; FINKELSTEIN-FOX, L.; CONBOY, L.A.; PARK, C.L.; SCHIFANO, E.; ABRANTES, A.M.; LAZAR, S.W. Internalized weight stigma and intuitive eating among stressed adults during a mindful yoga intervention: associations with changes in mindfulness and self-compassion. **Health Psychol Behav Med.**, v. 9, n. 1, p. 933-950, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1080/21642850.2021.1992282>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8635578/>. Acesso em: 20 ago. 2023.
- 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. DOI: <https://10.1037/0022-3514.84.4.822>. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2003-02410-012>. Acesso em: 21 ago. 2023.
- GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- HOARE, J.K.; LISTER, N.B.; GARNETT, S.P.; BAUR, L.A.; JEBEILE, H. Mindful and Intuitive Eating Imagery on Instagram: A Content Analysis. **Nutrients**, v.14, n. 18, 3834, p. 1-13, 2022. DOI: <https://10.3390/nu14183834>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36145207/>. Acesso em: 17 ago. 2023.
- JÄRVELÄ-REIJONEN, E.; KARHUNEN, L.; SAIRANEN E.; MUOTKA J.; LINDROOS S.; LAITINEN, J.; PUTTONEN, S.; PEUHKURI, K., HALLIKAINEN, M.; PIHLAJAMÄKI, J.; KORPELA, R.; ERMES, M., LAPPALAINEN, R.; KOLEHMAINEN, M. The effects of acceptance and commitment therapy on eating behavior and diet delivered through face-to-face contact and a mobile app: a randomized controlled trial. **Int J Behav Nutr Phys Act.** v.15, n.1, 2018, p. 1-14. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0654-8>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5828146/>. Acesso em: 19 ago. 2023.
- KABAT-ZINN, J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. **Clinical Psychology: Science and Practice**, v. 10, p. 144–156, 2003. DOI: <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2003-03824-002>. Acesso em: 21 ago. 2023.
- LATTIMORE, P. Mindfulness-based emotional eating awareness training: taking the emotional out of eating. **Eat Weight Disord.**, v. 25, n. 3, p. 649-657, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00667-y>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30859465/>. Acesso em: 18 ago. 2023.

ÖZKAN, N., BILICI, S. Are anthropometric measurements an indicator of intuitive and mindful eating? **Eat Weight Disord.**, v. 26, p. 639–648, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00904-9>. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40519-020-00904-9#Tab5>. Acesso em: 19 ago. 2023.

SARAINEN, E.; TOLVANEN, A.; KARHUNEN L.; KOLEHMAINEN, M.; JÄRVELÄ-REIJONEN, E.; LINDROOS, S., PEUHKURI, K.; KORPELA, R.; ERMES, M.; MATTILA E., LAPPALAINEN, R. Psychological flexibility mediates change in intuitive eating regulation in acceptance and commitment therapy interventions. **Public Health Nutr.**, v. 20, n. 9, p. 1681-1691, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1368980017000441>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10261668/>. Acesso em: 20 ago. 2023.

SORENSEN, M. D; ARLINGHAUS, C. R.; LEDOUX, T. A.; CRAIG, A. J. Integrating Mindfulness Into Eating Behaviors. **Am J Lifestyle Med**, v. 13, n. 6, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1177/1559827619867626>. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1559827619867626>. Acesso em: 21 ago. 2023.

TYLKA, T. L. Development and Psychometric Evaluation of a Measure of Intuitive Eating. **Journal of Counseling Psychology**, v. 53, n. 2, p. 226 –240, 2006.

TRIBOLE, E. The Original Intuitive Eating Pros®. **Definition of Intuitive Eating**. 17 jul. 2019. Disponível em: <https://www.intuitiveeating.org/definition-of-intuitive-eating/>. Acesso em: 21 ago. 2023.

UNITED NATIONS. Department of Economic and Social Affairs. **Goal.2**. Disponível em: <https://sdgs.un.org/goals/goal2>. Acesso em: 21 ago. 2023.

YOON, C.Y.; HAZZARD, V.M.; EMERY, R.L.; MASON, S.M.; NEUMARK-SZTAINER, D. Everyday discrimination as a predictor of maladaptive and adaptive eating: Findings from EAT 2018. **Appetite**, v. 170, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105878>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34952131/>. Acesso em: 20 ago. 2023.