

## COMPORTAMENTO ALIMENTAR E AUTOEFICÁCIA ALIMENTAR EM MULHERES OBESAS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Josiane de Cássia Rocha Gomes<sup>1</sup>, Sabrina Domiciano de Faria<sup>2</sup>, Ana Cristina Rocha Espeschit<sup>3</sup>, Luciana Marques Vieira<sup>4</sup>, Eliene da Silva Martins Viana<sup>5</sup>

**Resumo:** A obesidade é caracterizada pelo acúmulo anormal ou excessivo de gordura acarretando prejuízos à saúde. Múltiplos são os fatores, como a interação de genes, o ambiente, o estilo de vida e os fatores emocionais. Considerando que a autoeficácia pode estar associada com a perda peso e com o comportamento alimentar de mulheres obesas, o trabalho em questão visa analisar através de artigos científicos, de forma integrativa, como o comportamento alimentar e a autoeficácia influenciam no tratamento da obesidade em mulheres adultas. Foram encontrados 1195 artigos na busca inicial. Após leitura de títulos, resumos e aplicação de critérios de exclusão, 20 artigos foram selecionados. Os resultados mostraram que as mulheres obesas que tinham uma maior autoeficácia alimentar para uma alimentação saudável, apresentaram menor IMC, porém uma alta ingestão alimentar pode exceder o gasto energético do indivíduo mesmo que este tenha uma autoeficácia alimentar, contribuindo para um aumento do IMC. Os resultados ainda evidenciaram que a autoeficácia alimentar apresenta como um dos fatores que afetam o comportamento alimentar. Conclui-se que a mudança do comportamento alimentar e da autoeficácia podem contribuir para a perda de peso das mulheres obesas, visto que essas variáveis se mostraram altamente relacionadas com o IMC, bem como com a manutenção de uma alimentação saudável.

---

<sup>1</sup>Graduando em Nutrição – UNIVIÇOSA. e-mail: josygoomes15@gmail.com

<sup>2</sup>Graduando em Nutrição – UNIVIÇOSA. e-mail: sabrinafaria18@gmail.com

<sup>3</sup>Docente do Curso de Nutrição – UNIVIÇOSA. e-mail: espeschit\_nut@hotmail.com

<sup>4</sup>Docente do Curso de Nutrição – UNIVIÇOSA. e-mail: lucianavieira@univicoso.com.br

<sup>5</sup>Docente do Curso de Nutrição – UNIVIÇOSA. e-mail: elieneviana@univicoso.com.br

**Palavras-chave:** Adiposidade, efetividade, hábitos alimentares

**Abstract:** *Obesity is characterized by the abnormal or excessive accumulation of fat causing health damage. There are multiple factors, such as the interaction of genes, the environment, the lifestyle and the emotional factors. Considering that self-efficacy may be associated with weight loss and eating behavior in obese women, the work in question aims to analyze through scientific articles, in an integrative way, how eating behavior and self-efficacy influence the treatment of obesity in adult women 1195 articles were found in the initial search. After reading titles, abstracts and applying exclusion criteria, 20 articles were selected. The results showed that obese women who had a higher food self-efficacy for a healthy diet, had a lower BMI, but a high food intake may exceed the individual's energy expenditure even if the individual has a food self-efficacy, contributing to an increase in BMI. The results also showed that food self-efficacy is one of the factors that affect eating behavior. It is concluded that the change in eating behavior and self-efficacy can contribute to the weight loss of obese women, since these variables were shown to be highly related to BMI, as well as the maintenance of a healthy diet.*

**Keywords:** *Adiposity, eating habits, effectiveness*

## INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença de nível mundial, considerada como uma epidemia, acarretando consigo doenças relacionadas à alimentação (MUNHON; MIGOTT, 2017). O sobrepeso e a obesidade são caracterizados pelo acúmulo anormal ou excessivo de gordura acarretando prejuízos à saúde do indivíduo. O Índice de Massa Corporal (IMC) é um dos parâmetros

utilizados para classificar sobrepeso e obesidade em adultos (WHO, 2016).

No Brasil, de acordo com a pesquisa Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) realizada pelo Ministério da Saúde em 2018 a obesidade atinge 19,8% da população, sendo mais expressiva no sexo feminino (20,7%) comparado ao sexo masculino (18,7%) (BRASIL, 2019). Múltiplos são os fatores que contribuem para o desenvolvimento da obesidade, como a interação de genes, ambiente, estilos de vida, fatores emocionais e alimentares (ABESO, 2016).

Em relação ao consumo alimentar das famílias brasileiras, o mesmo é fundamentado em uma dieta a base de arroz e feijão, havendo um aumento do consumo de industrializados e queda na ingestão frutas e legumes, o que contribui para o aumento dos índices de sobrepeso e obesidade (IBGE, 2010). Ainda, dentre os determinantes que interferem negativamente na adoção de hábitos alimentares saudáveis, têm-se o custo dos alimentos, fatores comportamentais como falta de motivação para deixar de consumir alimentos considerados não saudáveis, assim como a falta de tempo e de conhecimento (LINDEMANN; OLIVEIRA; MENDOZA-SASSI, 2016).

As escolhas alimentares são influenciadas pelas crenças, pensamentos, sentimentos e comportamentos relacionados aos alimentos, e estes fatores podem ter associações positivas nos hábitos alimentares (PINA et al., 2018). Matias e Fiore (2010) definiram o comportamento alimentar como um conjunto de procedimentos realizados desde o momento da aquisição do alimento até a ingestão, assim como tudo que seja pertinente a ele (VAZ; BENNEMANN, 2014).

O comportamento alimentar inadequado e a insatisfação com a imagem corporal estão presentes em grande parte da população, independente do seu estado nutricional, porém, há maior incidência em indivíduos com sobrepeso e obesidade e maior prevalência no sexo feminino em relação ao sexo masculino (SANTOS; POOL; MOLZ, 2016). A fixação pela magreza pode levar o indivíduo a problemas comportamentais, como restrições e transtornos alimentares, que estão associados ao comprometimento da saúde (SOIHET; SILVA, 2019). Assim, é de suma importância a abrangência de estudos dos determinantes do comportamento alimentar, sendo este, um estímulo para a transição de conhecimentos científicos da nutrição para as práticas alimentares, no processo de intervenção destes pacientes (TORAL; SLATER, 2007).

A autoeficácia é definida como a crença que o indivíduo tem sobre sua capacidade de realizar uma determinada ação em busca de um determinado resultado, considerando o empenho deslocado para alcançá-lo e a persistência para permanecer diante às dificuldades e desafios (BANDURA, 1977). As crenças de autoeficácia e baixa autoeficácia influenciam como os obstáculos são vistos. Indivíduos com crenças de autoeficácia esperam obter resultados favoráveis diante de seus esforços e já aqueles com crenças de baixa autoeficácia contentam-se diante de pequenos esforços desistindo facilmente perante as dificuldades (BANDURA, 2004). Dentre os maiores desafios enfrentados pelas pessoas que buscam a redução de peso, encontra-se a dificuldade em seguir os programas de controle de peso, uma vez que, este requer alterações alimentares e no estilo de vida (JANE, et al., 2015).

Considerando que a autoeficácia pode estar associada com a perda peso e com o comportamento alimentar de mulheres adultas

obesas, o trabalho em questão visa revisar a literatura indexada, de forma integrativa, sobre a influência do comportamento alimentar e da autoeficácia na obesidade de mulheres adultas.

## MATERIAL E MÉTODOS

O projeto foi submetido e aprovado pelo Núcleo de Ensino, Pesquisa e Extensão do Centro Universitário de Viçosa – FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA, sob o número de protocolo 530.2019.02.01.14.03.

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura baseada na análise de artigos sobre o comportamento alimentar e autoeficácia alimentar em mulheres adultas obesas. Os artigos foram selecionados por meio de busca nas bases de dados PubMed (Scielo, Medline) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram usadas as seguintes palavras-chave e suas combinações em português e inglês “Autoeficácia alimentar”, “Excesso de peso” e “Mulher” e suas associações “Autoeficácia alimentar AND Excesso de peso AND Mulher”, “Autoeficácia alimentar AND Mulher”, “Excesso de Peso AND Mulher” e “Autoeficácia alimentar AND Excesso de peso”.

Nesta revisão foram incluídos artigos originais publicados em português e inglês, nos últimos dez anos, assim como, artigos importantes encontrados fora do período que abordaram o tema, tendo como desfecho a autoeficácia alimentar em mulheres obesas.

Após pesquisas nas bases de dados, foram identificados 1195 artigos. Posteriormente fez-se uma análise por título para exclusão de artigos repetidos, revisões bibliográficas e restaram 98 artigos. Na terceira etapa, foi feita a seleção de trabalhos publicados, sendo estes, selecionados por três ava-

liadores que decidiram sobre a inclusão com base nos critérios de elegibilidade, restando 20 artigos. Cada avaliador, de modo independente, decidiu por “inclusão” ou “exclusão” e os resultados discrepantes foram reavaliados pelos avaliadores. Para compor esta revisão, selecionaram-se os 20 estudos, publicados entre 2002 e 2019. Assim, para extração dos dados dos artigos, foi elaborada uma tabela contendo as seguintes informações: autores, ano de publicação, objetivo do estudo, principais resultados e conclusão do estudo.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Desenvolver o senso de autoeficácia alimentar em mulheres obesas é um preditor significativo para redução de peso (SHIN et al., 2011). Um estudo realizado por Pinto et al. (2002) com mulheres tratadas para o câncer de mama nos últimos dez anos, demonstrou que mulheres com excesso de peso apresentaram baixa autoeficácia

Byrd-Bredbenner, Abbot e Cussler (2010) ao examinarem os principais conceitos da teoria cognitiva social no contexto das atividades relacionadas às refeições de 201 mães com excesso de peso, comparando o comportamento alimentar e IMC daquelas que obtiveram maior e menor pontuação nesses conceitos, revelaram que mulheres com maior autoeficácia alimentar consumiam dietas mais saudáveis, gostavam mais de atividades relacionadas com alimentação, tinham o hábito da leitura de rótulos dos alimentos e quase não desfrutavam de assistir à televisão durante o jantar. Já, as mulheres com baixa autoeficácia em uma alimentação saudável tenderam a ter o IMC mais alto devido à maior ingestão de calorias, estresse, menor planejamento das refeições e tendiam a acreditar que a dieta tinha pouco impacto sobre a saúde.

Póinhos, Oliveira e Correia (2013), em seu estudo, ao avaliarem as várias dimensões do comportamento alimentar principalmente no que envolve a autoeficácia alimentar, identificaram que as mulheres que apresentaram autoeficácia tinham menor IMC, o que estava relacionado ao maior controle sobre comer, o que se traduz em alta autoeficácia alimentar.

Contraopondo os achados de Póinhos, Oliveira e Correia (2013), Clum et al. (2013) ao explorarem as associações entre sintomas depressivos e IMC em mulheres obesas, observaram que mulheres com maior autoeficácia alimentar tinham maior IMC, desfecho este, que pode ser explicado devido a um viés de mensuração, no qual os autores buscaram avaliar a eficácia para executar métodos que visem uma alimentação saudável, ao invés da eficácia das mulheres para evitar alimentos não saudáveis, assim o mesmo conclui que, o hábito de evitar alimentos não saudáveis pode ser mais pertinente ao IMC do que o consumo de alimentos saudáveis.

Neste mesmo ponto de vista, Ovaskainen et al. (2015) apontaram que o padrão alimentar saudável foi uma condição contribuinte para o aumento do IMC nas mulheres avaliadas e, tal associação, de acordo com autor, pode se justificar devido às tentativas das mulheres obesas em seguir um plano alimentar adequado. Ovaskainen et al. (2015) ainda enfatizam que uma maior autoeficácia resulta em um padrão alimentar saudável, mas a alta ingestão alimentar pode, facilmente, exceder o gasto de energia, mesmo dentro de um padrão alimentar saudável.

Diante dos estudos selecionados, as mulheres obesas que tinham uma maior autoeficácia alimentar para uma alimentação saudável, apresentaram menor IMC, porém uma alta

ingestão alimentar pode exceder o gasto energético do indivíduo mesmo que este tenha uma autoeficácia alimentar, contribuindo para um aumento do IMC. Ainda ficou evidenciado que a autoeficácia alimentar apresenta como um dos fatores que afetam o comportamento alimentar das mulheres.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A mudança do comportamento alimentar e da autoeficácia podem contribuir para a perda de peso das mulheres obesas, visto que essas variáveis se mostraram altamente relacionadas com o IMC, bem como com a manutenção de uma alimentação saudável.

Essa revisão demonstra a importância da autoeficácia alimentar para perda de peso de mulheres obesas, uma vez que, aquelas que eram capazes de acreditar em suas capacidades para manter uma alimentação saudável apresentaram um menor IMC. Contudo, uma maior autoeficácia pode influenciar o aumento do IMC, visto que, caso haja uma alta ingestão alimentar, mesmo sendo restrita a alimentos saudáveis, essa pode exceder o gasto energético do indivíduo.

Sendo assim, diante dos resultados apresentados nesse estudo, pode-se sugerir o estímulo à autoeficácia como tratamento da obesidade em mulheres. Ressalta-se, então, a necessidade da presença de uma equipe multiprofissional para auxiliar na construção e adesão de práticas alimentares saudáveis, assim como, desenvolver a capacidade da mulher em acreditar em si mesma fazendo com que os obstáculos sejam mais facilmente enfrentados, permitindo alcançar melhores resultados.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BYRD-BREDBENNER, C; ABBOT, J. M.; CUSSLER, E. Relationship of social cognitive theory concepts to mothers' dietary intake and BMI. **Maternal & Child Nutrition**, v. 7, n. 3, p. 241–252, 2010. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21689267>>. Acessado em: 06/01/2020.

CLUM, G. et al. Associations between depressive symptoms, self-efficacy, eating styles, exercise and body mass index in women. **Journal of Behavioral Medicine**, v. 37, n. 4, p. 577–586, 2013. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/255735212\\_Associations\\_between\\_depressive\\_symptoms\\_self-efficacy\\_eating\\_styles\\_exercise\\_and\\_body\\_mass\\_index\\_in\\_women](https://www.researchgate.net/publication/255735212_Associations_between_depressive_symptoms_self-efficacy_eating_styles_exercise_and_body_mass_index_in_women)>. Acessado em: 09/01/2020.

OVASKAINEN, M. L. et al. Perceived health-related self-efficacy associated with BMI in adults in a population-based survey. **Scandinavian Journal of Public Health**, v. 43, n. 2, p. 197–203, 2015. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25586112>>. Acessado em: 10/01/2020.

PINTO, B. M. et al. Motivation to Modify Lifestyle Risk Behaviors in Women Treated for Breast Cancer. **Mayo Clinic Proceedings**, v. 77, n. 2, p. 122–129, 2002. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11838645>>. Acessado em: 08/01/2020.

POÍNHOS, R.; OLIVEIRA, B. M. P. M.; CORREIA, F. Eating behaviour patterns and BMI in Portuguese higher education students. **Appetite**, v. 71, p. 314–320, 2013. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24045208>>. Acessado em: 06/01/2020.

SHIN, H. et al. (2011). Self-efficacy improves weight loss in overweight/obese postmenopausal women during a 6-month weight loss intervention. **Nutrition Research**, v. 31, n. 11, p. 822–828, 2011. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22118752>>. Acessado em: 07/01/2020.