

PRINCIPAIS DIFERENÇAS CONCERNENTES AO MINDFUL EATING E ÀS DIETAS RESTRITIVAS: Benefícios de uma alimentação com atenção plena sem limitação

(MAIN DIFFERENCES BETWEEN MINDFUL EATING AND RESTRICTIVE DIETS: BENEFITS OF MINDFUL EATING WITHOUT RESTRICTION)

Elisabete Teixeira da Silva¹

Milena Scarlat Nascimento Rocha²

Jaqueline Sobreira Rodrigues³

RESUMO

As dietas restritivas para controle de excesso de peso a longo prazo parecem não apresentar eficiência, provavelmente, por não promoverem mudanças no comportamento alimentar. Para isso, estratégias como o *mindful eating*, que é a habilidade de comer com atenção plena sem que haja julgamento ou crítica, auxilia o indivíduo a ter uma melhor relação com o seu alimento através da sintonia entre mente, corpo e alimentação. Essa parece ser uma alternativa eficaz para a consolidação de uma alimentação mais consciente. Desta forma foi realizada uma revisão de literatura sobre *mindful eating* versus dietas restritivas. Esta revisão realizou-se nos principais bancos de dados: Medline (BVS), Scielo, Google. Foram selecionados 9 artigos por preencherem os critérios de inclusão para a produção da revisão. Após a análise desses artigos, concluiu-se que o *mindful eating* demonstra diversos benefícios, tais como: redução e manutenção do peso corporal; melhora no comportamento alimentar, diminuição de transtorno de compulsão alimentar, aumento da atenção plena na alimentação consciente, dentre outros. Dentre os protocolos avaliados, buscou-se para essa pesquisa: comparar os efeitos do *mindful eating* e da dieta restritiva para perda de peso; compreender as estratégias *mindful eating* na perda de peso. Esta pesquisa foi realizada de fevereiro a junho de 2022.

Palavras-chave: mindful eating; dieta restritiva; obesidade, transtornos.

ABSTRACT

Restrictive diets for long-term excess weight control seem to be ineffective. Probably, because they do not promote changes in eating behavior. For this, strategies such as mindful eating, which is the ability to eat mindfully without judgment or criticism, helps the individual to have a better relationship with their food through the harmony between mind, body and food. This seems to be an effective alternative for consolidating a more conscious diet. The aim of this study was to conduct a literature review on mindful eating versus restrictive diets. The research was carried out in the main databases: Medline (BVS), Scielo, Google. Nine articles were selected because they met the inclusion criteria for the production of the review. After analyzing these articles, it was concluded that mindful eating demonstrates several benefits, such as: reduction and maintenance of body weight; improvement in eating behavior, decreased binge eating disorder, increased mindfulness in mindful eating, among others. Among the evaluated protocols, this research sought to: compare the effects of mindful eating and restrictive diet for weight loss; understand mindful eating strategies in weight loss.

Keywords: Mindful Eating; restrictive diet; obesity, disorders.

¹ Elisabete Teixeira da Silva E-mail: elisabete73teixeira@gmail.com Ex: ¹Acadêmico de graduação em psicologia do Centro Universitário Ateneu – Unidade Antônio Bezerra. E-mail: ytfvytf@fate.edu.br

² Milena Scarlat Nascimento Rocha. E-mail: scarlat.milena@hotmail.com

³Jaqueline Sobreira Rodrigues. Mestre em psicologia. Docente do Curso de psicologia do Centro Universitário Ateneu – Unidade. Antônio Bezerra E-mail: jaqueline.rodrigues@professor.uniateneu.edu.br

INTRODUÇÃO

É notório que, na atualidade, os indivíduos, mesmo que não apresentem sobrepeso, são adeptos das dietas restritivas. Essas dietas trata-se de um hábito que, na maioria das vezes, seguem um padrão que pode ser imposto por diversos meios: imagem corporal, mídia ou pressão social de estar sempre magro. Esse comportamento é induzido por determinantes ambientais que acabam influenciando os hábitos alimentares, causando frustrações e iniciando um ciclo de restrição, compulsão e culpa. (SAINSBURY, 2018).

Segundo Sophie Deram (2018), dietas são as mais importantes fontes de ganho de peso a longo prazo. Ela acrescenta que fazer restrição não ocasiona emagrecimento. De acordo com diversos estudos científicos, como: King's College of London, as dietas restritivas não só fracassam 95% das vezes, como também propiciam o ganho de peso a longo prazo por não promoverem mudanças de comportamento alimentar.

David Ludwig (2016) afirma que quando se fala de controle de calorias para emagrecer, há um equívoco, pois não há uma quantidade certa de calorias para todo mundo, visto que as necessidades são variadas de acordo com diferenças do metabolismo, idade do sujeito, nível de atividade física praticada, tamanho do indivíduo e até motivos genéticos.

Em contrapartida, a técnica intitulada *mindful eating* (comer com atenção plena) é uma estratégia que tem como objetivo promover uma alimentação consciente, com atenção às escolhas alimentares, sensações emocionais e sinais físicos de fome e saciedade. Quando isso acontece, as calorias que estão em acúmulo inundam o corpo e colocam o metabolismo em modo de perda de peso, vindo a ocorrer um acréscimo de saciedade e um aumento de energia que contribui para sensação agradável e plenitude após uma refeição, que além de causar bem-estar, leva a um emagrecimento sem o desconforto da fome (FRAMSON et al., 2009).

A partir dessa discussão, levanta-se o seguinte questionamento: Por que o *mindful eating* tem se tornado mais eficiente na perda de peso que as dietas restritivas? Assim, o presente trabalho tem como objetivo geral investigar as estratégias de *mindful eating* na perda de peso em comparação às dietas restritivas. Como objetivos específicos, elencam-se: (a) analisar as características dos estudos sobre *mindful eating* e dietas restritivas, (b) comparar os efeitos do *mindful eating* e das dietas restritivas para perda de peso. O presente estudo poderá dar auxílio à

sociedade em se tratando dos benefícios do *mindful eating* em comparação às dietas restritivas. Para o universo acadêmico, cria a expectativa de uma pesquisa mais aprofundada relacionada ao tema, visto que é um assunto pertinente e ainda muito pouco explorado.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Noções sobre dietas restritivas

Na atualidade, as dietas restritivas têm estado em destaque, mesmo em situações em que o indivíduo não apresente sobrepeso. Isso acontece em virtude da influência do meio nos hábitos alimentares. Todavia, a prática pode gerar frustrações e dar início a um ciclo de restrição, compulsão e culpa (SAINSBURY, 2018).

Para Foxcroft (2013), as dietas restritivas são modelos alimentares que seguem orientações nutricionais a fim de atender às necessidades específicas, procurando promover o controle do peso corporal, estando intimamente vinculado ao atual conceito sociocultural de beleza, na maioria das vezes adotadas sem nenhum embasamento científico. No entanto, o que se constata é a falta de eficácia das dietas, principalmente a longo prazo, pois os tratamentos que têm como base a dieta e exercícios por si só não se mantêm. Observa-se, há anos, o aumento de pessoas acima do peso, apesar de existir uma grande oferta de dietas (MONTANI, 2015).

Alvarenga (2019) ressalta que este aumento de pessoas acima do peso ocorre devido ao fato de as dietas não promoverem mudança de comportamento nem tornarem as pessoas mais saudáveis. Embora as informações acerca da nutrição e da alimentação sejam cada vez mais acessíveis, persiste a visão limitada e reduzida do que é “saudável” ou “não saudável”, do que é “bom” ou “ruim” e do que “pode” ou “não pode”.

Portanto, é importante reavaliar e discutir o que as dietas podem ocasionar na saúde dos indivíduos, nos aspectos sociais e psicológico, pois apesar do aumento contínuo de dietas nas últimas décadas, há um aumento constante na obesidade. (ALVARENGA, 2019). Para Dayan (2018), o simples fato de existirem inúmeras dietas já é um indicador de que não há dietas eficazes para a redução de peso e na sua estabilidade, pois a sustentação do peso perdido requer que o sujeito adote em sua vida novos padrões de comportamento sobre a alimentação.

Alvarenga (2019) alerta ainda sobre as restrições, pois por mexer no sistema endócrino, essas restrições podem acarretar várias doenças danosas e/ou crônicas como diabetes, hipertensão sistêmica, obesidade, doenças cardiovasculares, entre outras. As dietas restritivas podem também levar a alterações no metabolismo energético e na composição corporal, ao aumento da eficiência calórica, à geração do ciclo de perda-ganho de peso, além de serem consideradas um dos principais fatores desencadeadores dos transtornos alimentares, especialmente os compulsivos.

Isso ocorre devido ao fato de o estímulo inicial para redução de peso quase sempre ser uma imposição de caráter social (cobrança da família, cônjuge e amigos), podendo também partir de professores de atividade física, balé, luta etc. Assim, devido a uma insatisfação corporal de terceiros, iniciam-se as dietas restritivas com o intuito exclusivamente de favorecer a perda de peso (SANTOS, 2010).

2.3 Noções sobre *mindful eating*

O *mindful eating* (comer com atenção plena) é uma técnica advinda do *mindfulness* (atenção plena), que é utilizada para o exercício da atenção plena na quantidade de comida a ser ingerida, frequência, sabores, horários e modo como as pessoas se sentem após as alimentações. O *mindful eating*, em comparação às dietas restritivas, foi desenvolvida com o objetivo de criar hábitos que levem ao aumento da consciência na hora da alimentação e a sentir a reação das emoções corporais. Esse método permite ainda que o indivíduo coma sem autojulgamento e reduza a alimentação automática, de modo que identifique os sinais de fome e saciedade, sendo eficiente na perda de peso a longo prazo. (SHELLEY, LEAHIGH & VANLEIT, 2006).

Uma intervenção alimentar tendo como base a atenção plena, pode trazer alterações importantes, rápidas e contínuas na compulsão alimentar e características que envolvem o comportamento alimentar. As práticas de alimentação consciente permitem que os indivíduos consigam entender quando e o quanto comer durante as refeições, permitindo que restaurem o equilíbrio entre os sinais físicos internos (fome e saciedade) e as sensações emocionais, sendo essencial para o comportamento alimentar, ajudando em um maior controle do peso (KRISTELLER E HALLETT, 1999).

Os praticantes do *mindful eating* têm demonstrado uma melhor qualidade de vida, pois esse método tem sido eficiente para prevenir diabetes, hipertensão

sistêmica, obesidade, doenças cardiovasculares e também transtornos alimentares, especialmente os compulsivos (MANTZIOS & WILSON, 2015).

Bush (2018) acrescenta que outra premissa importante de *mindful eating* é a atenção para toda a experiência envolvida na alimentação, observando os efeitos dos alimentos sobre os sentidos e nas sensações físicas e emocionais que ocorrem antes, durante e depois de comer, com abertura e sem julgamentos. Foi também observado que as pessoas que se utilizam da técnica passaram a ter mais conhecimento sobre quando e o quanto comer, prestando atenção nas suas sensações de fome e saciedade, beneficiando sua autorregulação na hora da alimentação, resultando na manutenção do peso corporal, (BUSH et al., 2014).

Raeijmaekers, Nyklíčk (2015) afirmam que as intervenções com atenção plena ajudam em maiores percepções de pensamentos, emoções e sensações angustiantes, responsáveis pelo alto consumo de alimentos, proporcionando um maior controle da angústia e interrupção do aumento da alimentação em resposta a sinais não físicos. Esta estratégia vem obtendo bons resultados para o tratamento dos transtornos compulsivos relacionados à alimentação (GERME, SIEGEL, FULTON, KABAT-ZINN, 2016).

3 METODOLOGIA

Nesse trabalho foi realizada uma revisão da literatura sistemática, que, segundo Gil (2002), é uma pesquisa com base em material elaborado, constituído por livros, artigos científicos, teses, entre outros. Foi realizada uma pesquisa de cunho qualitativo, que para Oliveira (2017) tem caráter interpretativo na tarefa de pesquisar sobre as experiências vividas dos seres humanos.

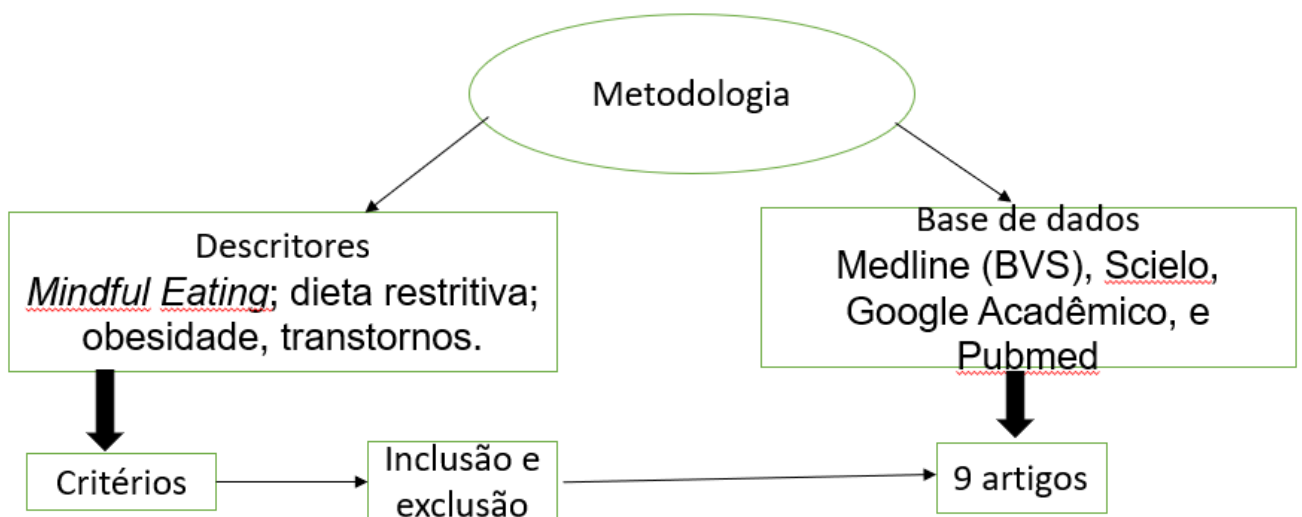
Nessa ótica, considera-se uma relação de dinamismo entre o mundo real e o sujeito, pois a pesquisa tem um sentido descritivo, para se ter melhor compreensão do assunto abordado, assim como também exploratório, definido como uma pesquisa que tem como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema (GIL, 2002). Assim também como quantitativo que para Gil (2002) é a pesquisa social que utiliza a quantificação nos modelos de coletar informações e no seu tratamento.

Para a coleta de dados de inclusão foram utilizadas as seguintes bases de dados: Medline (BVS), Scielo, Google Acadêmico, e Pubmed. Palavras-chave: *Mindful eating*; dieta restritiva; obesidade, transtornos.

Os principais critérios de inclusão para a seleção foram a data da publicação, língua portuguesa e Inglesa e que o tipo de estudo fosse conivente com a nossa pesquisa. A partir da leitura do título e resumo, foram escolhidos apenas estudos cuja data de publicação fosse a partir de 2007. Como resultado, obteve-se inicialmente 30 artigos. Após a verificação com base nos critérios de inclusão e exclusão, foram elencados nove artigos para a análise. A coleta de dados foi realizada no mês de fevereiro

Os artigos desconsiderados abordavam exclusivamente esse tema na área da Psicologia ou Nutrição, no entanto não eram categorizados como artigos científicos. Dessa forma, foi possível fazer uma análise objetiva acerca da relação que se estabelece entre *mindful eating* versus dietas restritivas. A figura 1 mostra a representação esquemática da seleção realizada para este estudo.

Figura 1 – esquema da seleção de artigos.



Fonte: Acervo pessoal das autoras.

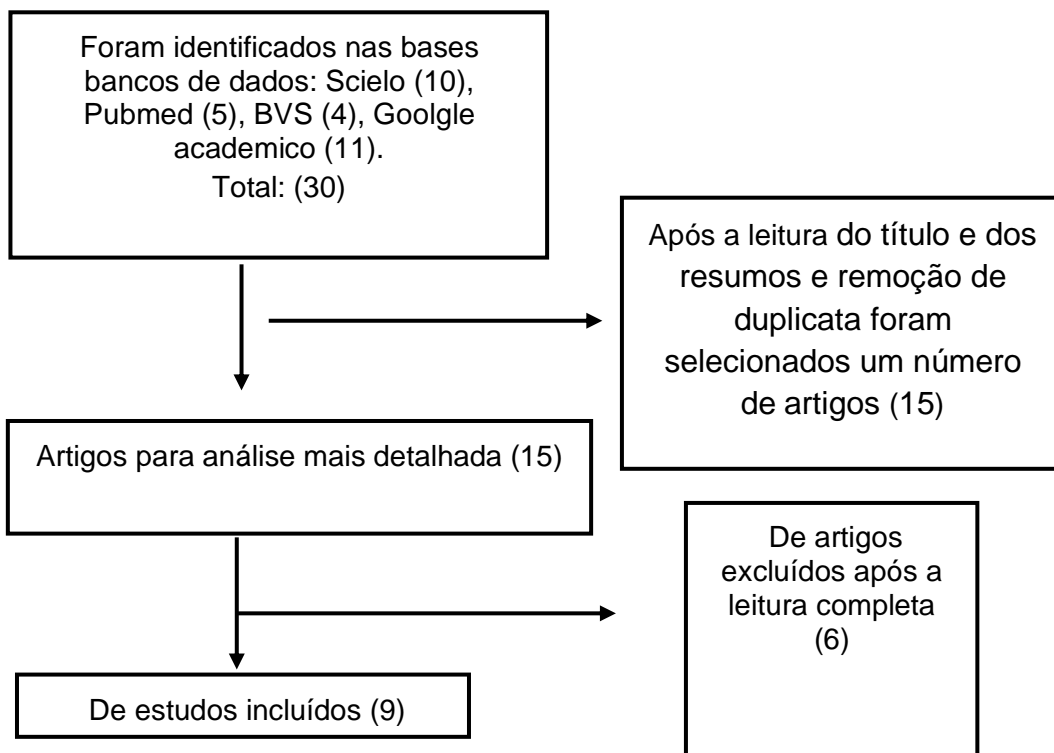
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Análise das características dos estudados

Foram identificados 30 artigos nas bases de dados, após a filtração: 10 na Scielo, 5 na Pubmed, 4 na BVS e 11 no Google Acadêmico. Após a leitura de títulos e resumos e remoção de duplicata, foram selecionados 15 artigos. Posteriormente, foram excluídos 6 artigos que não abordavam os critérios de elegibilidade estabelecidos. Assim, 9 artigos foram selecionados por preencherem os critérios de inclusão para a produção da revisão. A análise permitiu a caracterização dos estudos sobre a utilização dos protocolos de *mindful eating* versus dietas restritivas de acordo com título, autor e ano. Os artigos selecionados são do período de 2016 a 2021.

Para ilustrar o modo do processo de seleção dos estudos, foi utilizado uma tabela. A figura 2 mostra a representação esquemática do fluxograma da seleção realizada para este estudo.

Figura 2 – fluxograma da captação dos artigos que foram selecionados.



Fonte: Acervo pessoal das autoras.

Pode-se registrar todos os artigos encontrados nesta revisão de literatura conforme suas bases de dados, que foram: 3 na Scielo, 2 na Pubmed, 1 na BVS e 3 no google acadêmico.

Tabela 1 – registro dos artigos encontrados conforme os descritores e base de dados

BASE DE DADOS	N ^a DE ARTIGOS	%
SCIELO	3	33,33%
PUBMED	2	22,22%
BVS	1	11,12%
GOOGLE ACADEMICO	3	33,33%
TOTAL	9	100,00%

Fonte: Acervo pessoal das autoras.

A tabela abaixo demonstra os 9 artigos encontrados, exibindo os seguintes itens: autor, título ano, objetivo do artigo e resultados relevantes. Ao analisar, percebe-se que 55,5% dos artigos foram publicados após 2018.

Quadro 1 - Caracterização dos artigos conforme autor, título, ano e resultados mais relevantes.

ARTIGOS

AUTORES	TÍTULO DO ARTIGO	ANO	OBJETIVO DO ESTUDO	RESULTADOS MAIS RELEVANTES
Maria Beatriz Guega Silva Bezerra Luciana Gonçalves de Orange Priscilla Régia de Andrade Calaça Geórgia Mônica Marques de Menezes Cybelle Rolim de Lima	O <i>mindful eating</i> modifica o comportamento alimentar em indivíduos com excesso de peso?	2021	O <i>mindful eating</i> seja utilizados em pesquisas com indivíduos com excesso de peso.	Eficácia da utilização dos protocolos de <i>mindful eating</i> nos indivíduos com excesso de peso como intervenção de promoção à saúde, apresentando melhorias na manutenção ou redução do peso corporal.
Marina Rodrigues Barbosa Fernanda Rodrigues de Oliveira Penaforte Ana Flavia de Sousa	<i>Mindfulness, mindful eating</i> e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares	2020	O papel das intervenções baseadas em <i>mindfulness, mindful eating</i>	Benefícios aos sujeitos, principalmente no que diz respeito ao comportamento alimentar e à os aspectos psicoemocionais.

Daniele Andreia Alvares Aline Alves de Santana	Correlação entre dietas restritivas e o surgimento ou agravamento de transtornos alimentares.	2017	Demonstrar através de vários estudos, os reais motivos à prática desenfreada de dietas restritivas.	Busca pelo “corpo ideal” impossibilita e inviabiliza a qualidade de vida, através da supressão as leis que regem uma boa alimentação.
Claudecir Bianco Teólogo e Missionário	O peso das dietas: Emagreça de forma sustentável dizendo não às dietas	2018	O ponto focal de livro está em dizer não às dietas, comer comida de verdade e cozinhar seu próprio alimento.	As dietas restritivas não só fracassam 95% das vezes, como também aumentam o ganho de peso no longo prazo.
David Ludwig, M.D., Ph.D.	Controle a gula, re programe as células de gordura e perda peso de forma definitiva	2016	Ignorar as calorias e se concentrando diretamente no tecido adiposo.	Acréscimo de energia e aumento da saciedade.
Aline Silva Araújo Dayanne da Costa Maynard	Comportamento alimentar em dietas restritivas como fator de risco para obesidade	2019	Discutir e avaliar os aspectos em torno das dietas.	Considerar fatores como comportamento, sensação de fome e saciedade, relação com a imagem corporal e fatores emocionais dos indivíduos mostrou-se extremamente efetivo em processos de perda e manutenção do peso corporal.
Traci Mann	A busca do Medicare por tratamentos eficazes para a obesidade: as dietas não são a resposta	2017	Provar que uma dieta bem-sucedida não diminui seu ponto de ajuste. Mesmo depois de manter o peso por até sete anos, seu cérebro continua tentando fazer você recuperá-lo.	As dietas não têm muita confiabilidade. Cinco anos após uma dieta, a maioria das pessoas recuperou o peso. Quarenta por cento deles ganharam ainda mais.

Michell e Silveira Ana Manuela Isabel Fernandes	Mapeamento de fatores associados aos comportamentos de risco para desenvolvimento de transtornos alimentares na adolescência, em estudantes de colégios estaduais da região leste de Foz do Iguaçu-PR.	2019	Identificar os comportamentos de risco para transtorno alimentar.	Adolescentes de ambos os gêneros apresentaram alto índice de insatisfação com a imagem corporal, um importante fator de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares.
Carolina Cota Almeida Alessandra Almeida Assumpção	A eficácia do <i>mindful eating</i> para transtornos alimentares.	2000	Identificar a eficácia da intervenção <i>mindful eating</i> para o tratamento do transtorno de compulsão alimentar da anorexia nervosa, da bulimia nervosa e da obesidade.	A intervenção do <i>mindful eating</i> para alguns transtornos alimentares e obesidade teve sua eficácia apontada nas pesquisas analisadas no presente estudo, evidenciando diferentes benefícios para os participantes.

Fonte: Autoras (2022).

4.1 Discussão sobre *mindful eating* e a dieta restritiva para perda de peso

Diante dos resultados apresentados, pode-se observar diversas pesquisas que demonstram a eficácia do *mindful eating* na compulsão e transtorno alimentar, também para pessoas acometida de doenças como: hipertensão arterial e diabetes tipos I e II (MANTZIOS e WILSON, 2015). Mantzios e Wilson (2015) ainda acrescentam que, dentre as técnicas usadas na área do comportamento alimentar para promover saúde e prever doenças, a estratégia que se destaca é o *mindful eating*, que é a habilidade da atenção ao se alimentar, sem julgamento e sem críticas, onde há consideração às sensações emocionais e físicas sentidas.

É ainda relatado que essa estratégia faz uso de técnicas como a meditação do *mindfulness* (atenção plena) para exercitar a atenção plena, a quantidade de comida que se ingere, a frequência que se come, os sabores que se sente, e como as pessoas se sentem após uma refeição. Esse mecanismo utilizado ao se alimentar dá satisfação às necessidades fisiológicas, gerando bons resultados para o tratamento dos transtornos e compulsões referentes à alimentação (FRAMSON *et al.*, 2009).

Para revalidar o que foi citado anteriormente, Kristeller e Hallett (1999) afirmam que uma intervenção alimentar tendo como base a atenção plena, pode trazer alterações importantes, rápidas e contínuas na compulsão alimentar e características que envolvem o comportamento alimentar. As práticas de alimentação consciente permitem que os indivíduos consigam entender quando e o quanto comer durante as refeições, permitindo que restaurem o equilíbrio entre os sinais físicos internos (fome e saciedade) e as sensações emocionais, sendo essencial para o comportamento alimentar, ajudando em maior controle do peso.

Como pode-se observar nas opiniões destes três autores, o *mindful eating* é eficiente para que os indivíduos consigam entender quando e quanto comer durante as refeições, permitindo que restaurem o equilíbrio entre os sinais físicos internos (fome e saciedade) e as sensações emocionais, sendo essencial para um comportamento alimentar adequado.

Nesse cenário, emergem diversas críticas no que se refere às dietas restritivas. Enquanto o *mindful eating* traz inúmeros benefícios tanto para o emocional como para o físico, as dietas restritivas não têm muita confiabilidade, pois seus resultados são a curto prazo e ocasionam transtornos e compulsões alimentares, possuindo durabilidade de cerca de cinco anos, havendo ganho de peso após esse período. Um estudo sobre o assunto apresenta que, dentre os indivíduos adeptos das dietas restritivas, 45% ganharam ainda mais peso que anteriormente. Ou seja, o resultado típico da dieta é que é mais provável que se ganhe peso e adquira algum transtorno a longo prazo (MANN, 2017).

Alguns autores apontam algumas doenças associadas às dietas restritivas que causar efeitos prejudiciais à saúde, são elas: doenças diabetes, hipertensão arterial sistêmica, doenças cardiovasculares e obesidade, alterações no metabólicas, esquema corporal, aumento da eficácia calórica, geração do ciclo de perda-ganho de peso, além de serem consideradas principais fatores que desencadeiam os transtornos alimentares, especialmente os compulsivos (Alvarenga et al., 2016; Souto e Ferro-Bucher, 2006).

E para ser mais elucidativo em relação ao porquê de as dietas restritivas não funcionarem, a neurocientista Sandra Aamodt (2013), baseada em um estudo de King's College of London, ressalta que é compreensivo que este tipo de técnica (dietas) não funcione. Ela explica que o corpo possui um "termostato", que é o

hipotálamo, o qual controla o sistema neuroendócrino através do grelina, tentando manter a homeostase, entre corpo e mente.

A liberação do grelina ocorre pela conexão do sistema nervoso central e dos órgãos efetores através da secreção de hormônios; o hipotálamo participa do controle da fome, da sede, do comportamento e da termorregulação. Então, quando o corpo é privado de alimento, o hipotálamo entende que a pessoa está sentindo uma grande necessidade de comida e libera calorías extras, diminuindo o metabolismo para manter o funcionamento do organismo. É por isso que a longo prazo as dietas podem ter efeito reverso, vindo assim a privar o corpo da perda de peso, resultando no ganho de peso (FILDES *et al.*, 2015).

Existe, no encéfalo, portanto, o que tem chamado” de ponto de ajuste” - que fica localizado no hipotálamo, a parte do encéfalo que regula o peso corporal - este sistema funciona como um termostato, respondendo aos sinais do corpo, ajustando a fome, a sede e as atividade metabólicas para manter o peso estável (FILDES *et al.*, 2015).

Em suma, quando há restrição alimentar, esse ponto de ajuste é prejudicado, passando a trabalhar com disfunção. Isso se dá porque o encéfalo é um órgão que foi criado para proteger o sujeito quando este entra em restrição; o encéfalo entende que o indivíduo está sentindo bastante fome, então reage fazendo de tudo para o protegê-lo. (AAMONT (2013). Neste ponto, há uma “guerra” entre mente e corpo, pois enquanto o corpo não está recebendo os nutrientes, o encéfalo está tentando suprir essas necessidades, ou seja, está enviando calorías extras e reduzindo o metabolismo.

Um outro fator, é comer não por fome, mas para satisfazer todo tipo de emoção, tristeza, alegria, frustração, raiva etc. No entanto, quando se faz uso do *mindful eating*, reequilibra-se o ponto de ajuste o qual passa a funcionar normalmente, permitindo que o sujeito coma de tudo sem ganho de peso. (AAMONT, 2013).

E, diferentemente das dietas restritivas, essa técnica funciona a longo prazo. É comprovado que as dietas restritivas danificam o ponto de ajuste, causam compulsões e transtornos e não se mantem a logo prazo. Estudos demostram ainda que essas dietas não têm muita confiabilidade, pois cinco anos após uma dieta, a maioria das pessoas recupera o peso e quarenta por cento deles ganham ainda mais. (AAMONT (2013). De maneira geral, Souto & Ferro Bucher, Alvarenga e Mann (2019) afirmam que há um consenso sobre a comparação entre às dietas e a comer com atenção

plena, pois são categóricos em afirmar que enquanto o *mindful eating* traz diversos benefícios, as dietas restritivas podem trazer vários malefícios.

5 CONCLUSÃO

O objetivo deste trabalho foi comparar os efeitos do *mindful eating* e das dietas restritivas para perda de peso. Quando se iniciou este trabalho de pesquisa, foi constatado nas pesquisas tanto brasileiras, como estrangeiras que as dietas restritivas falham consideravelmente, isso ocorre principalmente por mexer com o sistema endócrino, mas a prática de *mindful eating* tem sido eficiente para perda de peso. e então, foi proposta a verificação da eficácia dessa técnica versus dietas restritivas.

Investigando as estratégias de *mindful eating* na perda de peso em comparação às dietas restritivas, foi possível observar que essa técnica é eficiente por não fazer o uso de restrição alimentar, não haver julgamento, ou crítica e onde as sensações emocionais são consideradas e as físicas sentidas.

Observou-se ainda que os indivíduos conseguem entender quando e o quanto comer durante as refeições, permitindo que haja a restauração e o equilíbrio dos sinais físicos internos (fome e saciedade) e das sensações emocionais, sendo essencial para um comportamento alimentar adequado, ou seja hipotálamo e estômago trabalhando em plena harmonia.

Dentre as principais estratégias de *mindful eating* foram destacadas o uso da meditação do *mindfulness* (atenção plena) com o objetivo de exercitar a atenção plena, a quantidade de comida que se ingere, a frequência que se come, os sabores que se sente, e a sensação obtida pelas pessoas após uma refeição.

Houve limitações referente a execução esta pesquisa, como: pouco material para ser utilizado como fonte de dados, pouco tempo para produção do trabalho. Portanto é necessário haver um maior aprofundamento no assunto *mindful eating* versus dietas restritivas, de maneira que se façam pesquisas amostrais para que se possam ser constatados tanto os resultados do *mindful eating* quanto os resultados de dietas restritivas. Podendo vir também ser trabalhado este tema dentro da psicologia, por observar que pode ser de grande contribuição para essa área.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M.; FIGUEIREDO, M.; TIMERMAN, F.; ANTONACCIO, C. *Nutrição Comportamental*. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2019.

ALVARES, Daniele Andreia; SANTANA, Aline Alves. Correlação entre dietas restritivas e o surgimento ou agravamento de transtornos alimentares. *Pubsaúde*, [S.L.], v. 4, n. 1, p. 1-11, 2020. Editora MV Valero. <http://dx.doi.org/10.31533/pubsaude4.a065>.

BARBOSA, Leonardo Martins; MURTA, Sheila Giardini. Terapia de aceitação e compromisso: história, fundamentos, modelo e evidências. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, [S.L.], v. 16, n. 3, p. 1-10, 20 jan. 2015. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva (RBTCC)*. <http://dx.doi.org/10.31505/rbtcc.v16i3.711>.

BEZERRA, Maria Beatriz Guega Silva; ORANGE, Luciana Gonçalves de; CALAÇA, Priscilla Régia de Andrade; MENEZES, Geórgia Mônica Marques de; LIMA, Cybelle Rolim de. O mindful eating modifica o comportamento alimentar em indivíduos com excesso de peso? *Research, Society And Development*, [S.L.], v. 10, n. 3, p. 330, 18 mar. 2021. *Research, Society and Development*. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i3.13465>.

COSTA, R.s.; SOARES, M.R.Z. Terapia de Aceitação e Compromisso: o sofrimento psicológico em um caso clínico. *Psicologia - Teoria e Prática*, [S.L.], v. 17, n. 3, p. 19-27, 31 dez. 2015. GN1 Genesis Network. <http://dx.doi.org/10.15348/1980-6906/psicologia.v17n3p19-27>.

CRANE., Becca. *Full catastrophe living; using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. Jon Kabat-Zinn, 1996 Publisher: piatkus, london isbn. *Spirituality And Health International*, [S.L.], v. 3, n. 2, p. 52-52, jun. 2002. Wiley. <http://dx.doi.org/10.1002/shi.88>.

DERAM, Sophie. *O peso das dietas. Emagreça de forma sustentável dizendo não às dietas*. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.

DERAM, Sophie; VILLARES, Sandra M. F. Genetic variants influencing effectiveness of weight loss strategies. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia*, [S.L.], v. 53, n. 2, p. 129-138, mar. 2009. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0004-27302009000200003>.

FOXCROFT, Louise. *A tirania das dietas*. Crato: Três Estrelas, 2013.

FRAMSON, Celia; KRISTAL, Alan R.; SCHENK, Jeannette M.; LITTMAN, Alyson J.; ZELIADT, Steve; BENITEZ, Denise. Development and Validation of the Mindful Eating Questionnaire. *Journal Of The American Dietetic Association*, [S.L.], v. 109, n. 8, p. 1439-1444, ago. 2009. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jada.2009.05.006>.

GERMER, C. K.; SIEGEL, R. D.; FULTON, P. R. Mindfulness e psicoterapia. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2015.

HAENEN, Sharon; NYKLÍČEK, Ivan; VAN SON, Jenny; POP, Victor; POUWER, François. Mindfulness facets as differential mediators of short and long-term effects of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in diabetes outpatients: findings from the diamind randomized trial. *Journal Of Psychosomatic Research*, [S.L.], v. 85, p. 44-50, jun. 2016. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychores.2016.04.006>.

Harris, R. (2009). *ACT Made Simple: An Easy-To-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.

HAYES, Steven C.; BARNES-HOLMES, Dermot; WILSON, Kelly G. Contextual Behavioral Science: creating a science more adequate to the challenge of the human condition. *Journal Of Contextual Behavioral Science*, [S.L.], v. 1, n. 1-2, p. 1-16, dez. 2012. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jcbs.2012.09.004>.

HAYES, Steven C.; WILSON, Kelly G. The role of cognition in complex human behavior: a contextualistic perspective. *Journal Of Behavior Therapy And Experimental Psychiatry*, [S.L.], v. 26, n. 3, p. 241-248, set. 1995. Elsevier BV. [http://dx.doi.org/10.1016/0005-7916\(95\)00024-t](http://dx.doi.org/10.1016/0005-7916(95)00024-t).

HERMAN, C; POLIVY, J. Normative influences on food intake. *Physiology & Behavior*, [S.L.], v. 86, n. 5, p. 762-772, 15 dez. 2005. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.physbeh.2005.08.064>.

KRISTELLER, Jean L.; HALLETT, C. Brendan. An Exploratory Study of a Meditation-based Intervention for Binge Eating Disorder. *Journal Of Health Psychology*, [S.L.], v. 4, n. 3, p. 357-363, maio 1999. SAGE Publications. <http://dx.doi.org/10.1177/135910539900400305>.

LUDWIG, David. *Emagreça sem fome*. Rio de Janeiro: Zahar, 2016. 343 p. Tradução: Juliana Romeiro.

MANTZIOS, Michail; WILSON, Janet Clare. Mindfulness, Eating Behaviours, and Obesity: a review and reflection on current findings. *Current Obesity Reports*, [S.L.], v. 4, n. 1, p. 141-146, 10 jan. 2015. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1007/s13679-014-0131-x>.

MONTANI, J.-P.; SCHUTZ, Y.; DULLOO, A. G.. Dieting and weight cycling as risk factors for cardiometabolic diseases: who is really at risk?. *Obesity Reviews*, [S.L.], v. 16, p. 7-18, 22 jan. 2015. Wiley. <http://dx.doi.org/10.1111/obr.12251>.

SAINSBURY, Kirby; EVANS, Elizabeth H.; PEDERSEN, Susanne; MARQUES, Marta M.; TEIXEIRA, Pedro J.; LÄHTEENMÄKI, Liisa; STUBBS, R. James; HEITMANN, Berit L.; SNIHOTTA, Falko F.. Attribution of weight regain to emotional reasons amongst European adults with overweight and obesity who regained weight following a weight loss attempt. *Eating And Weight Disorders - Studies On Anorexia, Bulimia And Obesity*, [S.L.], v. 24, n. 2, p. 351-361, 16 fev. 2018. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1007/s40519-018-0487-0>.

SMITH, Bruce W.; SHELLEY, Brian M.; LEAHIGH, Lisa; VANLEIT, Betsy. A Preliminary Study of the Effects of a Modified Mindfulness Intervention on Binge Eating. *Complementary Health Practice Review*, [S.L.], v. 11, n. 3, p. 133-143, jan. 2006. SAGE Publications. <http://dx.doi.org/10.1177/1533210106297217>.

SOUZA, Fellipe Augusto de Lima et al. O Mindful Eating (Comer atento) na DBT dos Transtornos Alimentares. 2018. Disponível em: <[https://comportese.com/2018/04/26/mindfuleating/#:~:text=O%20Mindful%20Eating%20\(Comer%20atento\)%20na%20DBT%20dos%20Transtornos%20Alimentares,-Por%20Fellipe%20Augusto&text=Nossos%20antepassados%20constantemente%20nos%20alertavam,momento%20em%20que%20estiv%C3%A9ssemos%20comendo](https://comportese.com/2018/04/26/mindfuleating/#:~:text=O%20Mindful%20Eating%20(Comer%20atento)%20na%20DBT%20dos%20Transtornos%20Alimentares,-Por%20Fellipe%20Augusto&text=Nossos%20antepassados%20constantemente%20nos%20alertavam,momento%20em%20que%20estiv%C3%A9ssemos%20comendo)>. Acesso em: 26 maio 2022.

VAN SON, Jenny; NYKLÍČEK, Ivan; POP, Victor J.; BLONK, Marion C.; ERDTSIECK, Ronald J.; POUWER, François. Mindfulness-based cognitive therapy for people with diabetes and emotional problems: long-term follow-up findings from the diamind randomized controlled trial. *Journal Of Psychosomatic Research*, [S.L.], v. 77, n. 1, p. 81-84, jul. 2014. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychores.2014.03.013>.