



VIII

Congresso
Internacional
de Mindfulness

IMPACTO DA INTERVENÇÃO MINDFULNESS-BASED EATING SOLUTION NA INSATISFAÇÃO CORPORAL E NAS ATITUDES ALIMENTARES TRANSTORNADAS DE ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19: ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO

Táisa Alves Silva^{a,e}; Amanda Thaís Flôres^a; Thamara Smaniotto Buttros^a; João Henrique Fabiano Motarelli^{b,e}; Geórgia das Graças Pena^{c,e}; Fernanda Rodrigues de Oliveira Penaforte^{d,e}; Camila Cremonesi Japur^{a,e}.

^aUniversidade de São Paulo/Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (USP/FMRP). ^bUniversidade Federal de São Paulo. ^cUniversidade Federal de Uberlândia. ^dUniversidade Federal do Triângulo Mineiro. ^eNúcleo de Estudos, Pesquisa e Extensão em Obesidade e Comportamento Alimentar (NEPOCA).

INTRODUÇÃO

Estudantes de nutrição são pressionadas a serem modelos de corpos e alimentação, apresentando maior risco de desenvolver transtornos alimentares. Além disso, as alterações na rotina para prevenção da pandemia de COVID-19 reforçou a insatisfação corporal e as atitudes alimentares transtornadas devido à maior exposição às mídias sociais, inatividade física e idealização da magreza. Intervenções baseadas em mindfulness se mostram promissoras para auxiliar neste problema.

OBJETIVOS

Avaliar o impacto de uma intervenção baseada em mindfulness na insatisfação corporal, atitudes alimentares transtornadas e atenção plena em estudantes de nutrição durante a pandemia de Covid-19.

MÉTODOS

Trata-se de um ensaio clínico randomizado com 78 mulheres, estudantes de nutrição do Estado de São Paulo, alocadas no grupo intervenção (GI=38), caracterizada por 11 encontros semanais do protocolo "Mindfulness Based Eating Solution (MBES)" e duas sessões de acompanhamento (1 e 3 meses depois), ou no grupo controle (GC=40), sem intervenção. A intervenção ocorreu de forma remota, devido à pandemia. Pré, pós-intervenção, 1 e 3 meses depois, aplicaram-se questionários para avaliação da satisfação corporal (Body Shape Questionnaire), atitudes alimentares

transtornadas (Disordered Eating Attitude Scale) e atenção plena (Mindful Attention Awareness Scale) em ambos os grupos. A comparação entre os tempos foi feita pelos testes de McNemar (variáveis categóricas) e pelo Generalized Estimating Equation para a atenção plena, com auxílio do SPSS, considerando significativo $p < 0,05$. O projeto foi aprovado pelo CEP (nº 4.189.280 e nº 4.395.551).

RESULTADOS

No pré-intervenção, os grupos eram homogêneos quanto idade, renda mensal, índice de massa corporal e pontuações dos questionários. O GI apresentou melhora dos níveis de insatisfação corporal, atitudes alimentares transtornadas e atenção plena logo após a intervenção. Porém, essa melhora se manteve apenas para a insatisfação corporal ao longo de 1 e 3 meses. O GC não apresentou alterações significativas nos desfechos avaliados.

CONCLUSÃO

Os resultados sugerem efeitos positivos da intervenção na insatisfação corporal e atitudes alimentares de estudantes de nutrição. Pesquisas adicionais são necessárias para investigar e compreender os benefícios em outras populações.