UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
FCF / FEA / FSP
Programa de Pós-Graduação Interunidades
em Nutrição Humana Aplicada – PRONUT

MARA ANDRÉIA VALVERDE

Cognições e atitudes de mulheres com excesso de peso e obesas:
alimentação e controle de peso

Tese para obtenção do grau de
Doutor

Orientador:
Prof^a Assoc. Sonia Tucunduva Philippi

São Paulo

2006

MARA ANDRÉIA VALVERDE

Cognições e atitudes de mulheres com excesso de peso e obesas:
alimentação e controle de peso

Comissão Julgadora
Tese para obtenção do grau de Doutor

Prof^a Assoc. Sonia Tucunduva Philippi
(Orientadora/Presidente)

Prof(a). Dr(a). Ana Maria Cervato Mancuso
1^o Examinador

Prof. Dr. Fernando Lefevre
2^o Examinador

Prof.. Dr. Mauro Fisberg
3^o Examinador

Prof(a). Dr(a). Elisabeth Mieko Egashira
4^o Examinador

São Paulo, 10 de abril de 2006.

Autorizo exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial desta tese, por processos fotocopadores.

Assinatura:

Data:

Para meus pais João e Maria,
com amor e carinho

AGRADECIMENTOS

À minha orientadora **Profa. Sonia Tucunduva Philippi** por ser uma fonte de inspiração profissional, pela abertura a novas idéias e pelo espírito sempre jovial e alegre.

À psicóloga **Simone de Túlio Romeiro** pelo carinho e dedicação com que realizou esse trabalho e pelos momentos de diversão passamos juntas

À minha irmã **Heloísa Helena** da qual tenho muito orgulho, pela ajuda que me deu neste trabalho.

Ao Conselho de **Diretores da Igreja Cristã da Trindade** que permitiu e apoiou a realização deste projeto

Ao **Pastor Paulo Romeiro** pela simpatia e abertura para realização do projeto

Aos professores da pós-graduação pela oportunidade de aprendizagem oferecida

Ao **Prof. James O. Hill** pela confiança pelo incentivo e por apoiar constantemente a realização deste trabalho

À equipe do **Centre for Human Nutrition da University of Colorado** pelo carinho e atenção

À **Martha Tenney** pela simpatia e pela ajuda na realização da pesquisa quantitativa neste trabalho

À **Mary Berry** pelo carinho e amizade e por tornar minha vida confortável

Ao **Tim Goss** que sempre me socorreu nos momentos difíceis

A **Janet** que me recebeu calorosamente em sua casa

A todas as **Misses Paraíso** que participaram do projeto e com as quais pude aprender coisas valiosas um agradecimento sincero

RESUMO

VALVERDE, M.A. **Cognições e atitudes de mulheres com excesso de peso e obesas: alimentação e controle de peso.** São Paulo, 2006. [Tese de Doutorado – FCF-FEA-FSP/USP]

A utilização de técnicas comportamentais associadas a orientação de dieta com restrição calórica e a modificação das cognições, crenças e atitudes sobre alimentação e controle de peso podem ser uma modalidade de intervenção que promove melhores resultados ao longo do tempo. **Objetivo:** Avaliar as cognições e atitudes de mulheres obesas relativas à alimentação e controle de peso e as alterações ocorridas após a participação em programa de emagrecimento. **Metodologia:** foram acompanhadas 41 mulheres com excesso de peso. Estas foram alocadas para análise em 3 núcleos: núcleo 1) mulheres participantes de programa de emagrecimento; núcleo 2) lista de espera; e núcleo 3) mulheres desistentes. As mulheres do núcleo 1 foram entrevistadas antes e após a intervenção e o material da entrevista foi utilizado para produzir o Discurso do Sujeito Coletivo. O programa de emagrecimento teve as seguintes características: 12 sessões; sessões uma vez por semana; atividades em grupo. **Resultados:** as mulheres do núcleo 1 apresentaram maior redução de peso (Média: -4,64kg; -5,51%) dos que as mulheres participantes do núcleo 2 (Média: -0,16kg; -0,31%) e do núcleo 3 (Média: -0,50 kg; -051%) esta diferença foi estatisticamente significativa (p 0,000). A análise do Discurso do Sujeito Coletivo mostrou modificação das crenças quanto às características que dietas para perda de peso devem apresentar e pensamentos relativos a forma como o controle da ingestão de alimentos deve ocorrer. **Conclusão:** estes achados apontam para a necessidade de buscar modalidades de intervenção que provoquem modificações cognitivas e atitudinais para que o controle de peso se efetue de maneira permanente para as mulheres.

Descritores: Nutrição: Educação: Ciência dos Alimentos; Obesidade: Nutrição: Doenças Metabólicas

SUMMARY

VALVERDE, M.A. **Cognições e atitudes de mulheres com excesso de peso e obesas: alimentação e controle de peso.** [Attitudes and cognitions among obese and overweight women: eating habits and weight control] . São Paulo, 2006. [Tese de Doutorado – FCF-FEA-FSP/USP]

Behavioral based interventions associated with moderate caloric restriction and diet and weight control beliefs modification may be an effective form of weight control in the long term. **Objective:** Evaluate cognitions and attitudes related to eating habits and weight control among overweight and obese women enrolled in a weight control program. **Methodology:** the program was a group intervention, 12 sessions weekly designed. Forty one overweight women were allocated in 3 groups: 1) behavioral based and diet beliefs modification program; 2) waiting list; 3) drop-outs from category one. Initial and Final interviews with women allocated in the category 1 were done and were used in a qualitative analysis. **Results:** Women allocated in group 1 lost significantly ($p < 0,000$) more weight (-4,64kg; -5,51%) than women in group 2 (-0,16kg; -0,31%) and group 3 (-0,50 kg; -0,51%). The qualitative analysis demonstrated changes in diet and weight loss related thoughts and beliefs. The narrative showed improvement in thoughts about energy dense food and the composition of an ideal weight loss diet. At the final interview women described a more self-conscious eating style. **Conclusions:** Weight Control Programs should address the improvement of food and weight related cognitions and attitudes in order to promote permanent weight control among overweight women.

Descriptors: Nutrition: Education: Food Sciences; Obesity: Nutrition: Metabolic diseases

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	01
O que as pessoas obesas comem? dieta e obesidade.....	03
Como as pessoas obesas comem o que comem? O papel do comportamento alimentar	07
Como as cognições e atitudes interferem no controle da ingestão de alimentos?.....	10
Mulheres obesas, como são vistas?.....	15
O que desencadeia a busca por tratamento? O perfeccionismo no padrão estético e de saúde.....	17
A insatisfação com o corpo.....	19
O que os tratamentos oferecem? Característica geral dos tratamentos?.....	21
Metas e estratégias para facilitar a mudança de comportamento alimentar.....	24
Dieta Equilibrada.....	26
A questão do peso.....	28
Auto-monitoração e Auto-consciência.....	28
Auto-confiança e auto-eficácia.....	30
Mudança de atitude.....	32
Prazer na alimentação e a atenção.....	33
Reestruturação cognitiva.....	34
Controle de estímulos.....	36
Reforço Positivo.....	36
Prevenção da Recaída.....	37
Grupos para o tratamento da obesidade.....	38
JUSTIFICATIVA.....	39
OBJETIVOS.....	40
OBJETIVO GERAL.....	40
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	40
METODOLOGIA.....	42

Local do Estudo.....	42
População do Estudo.....	42
Tipo de estudo.....	44
Delineamento do Estudo.....	46
Embasamento do Modelo de Intervenção.....	47
Protocolo de Controle de Peso.....	49
Orientação Nutricional.....	51
Dinâmicas de grupo – conceituação.....	52
Descrição do programa utilizado.....	55
Coleta de Dados.....	68
Diagnóstico Nutricional.....	68
Entrevista.....	69
Ensaio.....	70
Análise do Discurso do Sujeito Coletivo.....	70
Análise Estatística.....	73
Aspectos Éticos.....	74
RESULTADOS.....	75
DISCUSSÃO.....	118
Como equacionar a questão do peso e da perda de peso?.....	119
Padrão de beleza e sua interferência no controle de peso.....	121
Privação de alimentos ou liberdade de escolha?.....	125
Impor o consumo de alimentos ou apreciar os alimentos consumidos?.....	133
Controle externo ou auto-consciência ?.....	137
Restrição da quantidade de alimentos ingeridos. Qual é o limite?.....	148
Controle e Descontrole e o espaço para o equilíbrio – um processo.....	153
CONCLUSÃO.....	161
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	163
LISTA DE ANEXOS	

ANEXO 1 – Anamnese Alimentar

ANEXO 2 – Livro de atividades do Programa

ANEXO 3 – Lista de Alimentos

ANEXO 4 - Roteiro da entrevista inicial

ANEXO 5 – Roteiro da entrevista final

ANEXO 6 – Termo de Aprovação na Comissão de Ética da
Faculdade de Saúde Pública

ANEXO 7 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

ANEXO 8 – Certificado de Participação no Programa Fulbright

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 - Delineamento do Estudo	85
QUADRO 2. Programa de Atividades do Grupo de Emagrecimento.	
Quadro 3- Classificação do Estado Nutricional segundo o índice de Massa Corporal (OMS, 1995)	

LISTA DE TABELAS

TABELA 1 – Medidas descritivas da população do estudo (n= 41).	76
TABELA 2 – Idade de início e tempo de duração do excesso de peso entre a população de estudo (n= 41).	77
TABELA 3 – Classificação do Estado Nutricional das mulheres participantes do estudo de acordo com o IMC nos 3 momentos do estudo (n=41).	78
TABELA 4 – Peso corporal (kg) das mulheres participantes do estudo de acordo com o IMC nos 3 momentos do estudo (n=41).	79
TABELA 5 – IMC (kg/m ²) mulheres participantes do estudo de acordo com o IMC nos 3 momentos do estudo (n=41).	80
TABELA 6 – Variação no peso corporal das mulheres participantes do estudo (em Kg e em %) entre os momentos 2 e 1 (M2 – M1) e entre os momentos 1 e 3 (M3 – M1) (n=41).	81
TABELA 7 - Expressões-chave, Idéias Centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos da entrevista inicial com mulheres obesas (n=14) em resposta à questão 1: Se você tivesse que escolher uma das afirmativas abaixo para definir o que significa tentar perder peso, qual você escolheria? Por favor explique sua resposta.	82
TABELA 8 - Expressões-chave, Idéias Centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos da entrevista final com mulheres obesas (n=14) em resposta à questão 1: Se você tivesse que escolher uma das afirmativas abaixo para definir o que significa tentar perder peso hoje, qual você escolheria? Por favor explique sua resposta (n=14).	85
TABELA 9 - Expressões-chave, Idéias Centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos da entrevista inicial com mulheres obesas (n=14) em resposta à questão 2: Agora pense sobre o que significa não estar preocupada em perder peso hoje. Se você tivesse que escolher uma das afirmativas abaixo para definir o que isso significa, qual você escolheria? Por favor explique sua resposta.	88
TABELA 10 - Expressões-chave, Idéias Centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos da entrevista final com mulheres obesas (n=14) em resposta à questão 2: Agora pense sobre o que significa não estar preocupada em perder peso hoje. Se você tivesse que escolher uma das afirmativas abaixo para definir o que isso significa, qual você escolheria? Por favor explique sua resposta.	91
TABELA 11 - Expressões-chave, Idéias Centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos da entrevista inicial com mulheres obesas (n=14) em resposta à questão 3: Descreva o que uma dieta para perda de peso eficiente deve conter.	93

TABELA 12 - Expressões-chave, Idéias Centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos da entrevista final com mulheres obesas (n=14) em resposta à questão 3: Descreva o que uma dieta para perda de peso eficiente deve conter.	97
TABELA 13 - Expressões-chave, Idéias Centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos da entrevista inicial com mulheres obesas (n=14) em resposta à questão 4: Qual é a parte mais difícil quando você está iniciando uma dieta para perder peso?	99
TABELA 14 - Expressões-chave, Idéias Centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos da entrevista final com mulheres obesas (n=14) em resposta à questão 4: Qual foi a parte mais difícil quando você estava fazendo este programa para perder peso?	103
TABELA 15 - Expressões-chave, Idéias Centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos da entrevista inicial com mulheres obesas (n=14) em resposta à questão 5: Qual é a parte mais difícil quando você tenta manter-o peso após ter perdido peso?	105
TABELA 16 - Expressões-chave, Idéias Centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos da entrevista final com mulheres obesas (n=14) em resposta à questão 5: Hoje. Qual é a parte mais difícil quando você tenta 139manter-o peso após ter perdido peso?	107
TABELA 17 - Expressões-chave, Idéias Centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos da entrevista Final com mulheres obesas (n=14) em resposta à questão 6: Quais são os aspectos do programa que mais te ajudam a controlar o seu peso?	110
TABELA 18 - Expressões-chave, Idéias Centrais e Discursos do Sujeito Coletivo obtidos da entrevista Final com mulheres obesas (n=14) em resposta à questão 7: Comparando este programa com outras coisas que você fez para perder peso você percebe alguma diferença?	114

LISTA DE ABREVIATURAS

IMC.....	Índice de Massa Corpórea
OMS.....	Organização Mundial da Saúde
NWCR.....	National Weight Control Registry
RDA.....	Recomended Dietary Allowances
SPSS.....	Statistical Package for Social Science
DSC.....	Discurso do Sujeito Coletivo
EC.....	Expressão-chave
IC.....	Idéia Central
USP	Universidade de São Paulo
FSP.....	Faculdade de Saúde Pública

LISTA DE ANEXOS

ANEXO 1 – Instrumento de coleta de dados

ANEXO 2 – Livro de atividade do Programa de Emagrecimento

ANEXO 3 – Lista de Calorias

ANEXO 4 - Roteiro da entrevista inicial

ANEXO 5 – Roteiro da entrevista final

ANEXO 6 – Termo de Aprovação na Comissão de Ética da Faculdade de Saúde Pública para o projeto de tese

ANEXO 7 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

*“Feminilidade é assumir a
responsabilidade por quem eu sou
– não pelo que eu faço, não pelo
que eu pareço ser, não pelo que eu
conquisto.”*

(WOODMAN 2002)