

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO E METABOLISMO

TAÍSA ALVES SILVA

Impacto de uma intervenção baseada no comer com atenção plena na satisfação corporal e nas atitudes alimentares transtornadas de estudantes de nutrição durante a pandemia de Covid-19: ensaio clínico randomizado

Ribeirão Preto

2022

TAÍSA ALVES SILVA

Impacto de uma intervenção baseada no comer com atenção plena na satisfação corporal e nas atitudes alimentares transtornadas de estudantes de nutrição durante a pandemia de Covid-19: ensaio clínico randomizado

Versão Original

Dissertação apresentada à Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, como parte das exigências para a obtenção do título de Mestre em Ciências.

Área de concentração: Nutrição e Metabolismo

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Camila Cremonesi Japur

Ribeirão Preto

2022

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

FICHA CATALOGRÁFICA

Taísa Alves Silva

Impacto de uma intervenção baseada no comer com atenção plena na satisfação corporal e nas atitudes alimentares transtornadas de estudantes de nutrição durante a pandemia de Covid-19: ensaio clínico randomizado. Ribeirão Preto, 2022.

81 p.

Dissertação de Mestrado, apresentada à Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto/USP. Área de concentração: Nutrição e metabolismo.

Orientadora: Japur, Camila Cremonezi.

1. Insatisfação corporal. 2. Comportamento alimentar. 3. Atenção plena. 4. COVID-19.

Nome: SILVA, Taísa Alves

Título: Impacto de uma intervenção baseada no comer com atenção plena na satisfação corporal e nas atitudes alimentares transtornadas de estudantes de nutrição durante a pandemia de Covid-19: ensaio clínico randomizado.

Dissertação apresentada à Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo para obtenção do título em Mestre em Ciências.

Aprovado em:

Banca Examinadora

Prof(a). Dr(a).: _____

Instituição: _____

Julgamento: _____

Prof(a). Dr(a).: _____

Instituição: _____

Julgamento: _____

Prof(a). Dr(a).: _____

Instituição: _____

Julgamento: _____

Dedico esse trabalho à Sofia, minha afilhada, por me mostrar um amor e uma força que eu desconhecia, e por ser a luz do meu caminho.

A todas as mulheres, em especial minha mãe, Eliana, e minhas irmãs, Jéssica e Letícia, por enfrentarem todos os dias a pressão social, que nos é imposta, de um padrão de beleza irreal.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha querida orientadora, Professora Dra. Camila Cremonesi Japur, pela paciência e dedicação na orientação desse trabalho, por mostrar o seu amor pela profissão e me contagiar ainda mais para continuar nesse caminho, e por ser inspiração de mulher, mãe, amiga e profissional, que mesmo em meio as suas demandas, esteve sempre do meu lado com suas palavras de carinho, compreensão e força, contribuindo para o meu crescimento profissional e pessoal.

Aos professores Dra. Fernanda Penaforte, Ms. João Motarelli e Dra. Geórgia Pena, por todo o apoio, conhecimento, e pela contribuição imprescindível na elaboração desse trabalho.

À Thamara, que esteve comigo desde o início, no processo de idealização e construção dos projetos, comemorando as pequenas vitórias, e segurando a minha mão para enfrentar as impermanências que surgiram no meio do caminho, tornando tudo mais leve.

À Amanda, por compartilhar toda sua força e tranquilidade, sendo essencial para completar essa rede de mulheres incríveis.

Aos meus pais, Ney e Eliana, pela educação e todo apoio que me deram para que eu pudesse chegar até aqui.

Às minhas irmãs, Jéssica e Letícia, por sempre me apoiarem em todas as áreas da minha vida, pela compreensão nos momentos que precisei estar distante fisicamente e por serem minhas inspirações de mulher, profissional e ser humano.

À minha sobrinha e afilhada, Sofia, que mesmo sem saber, me deu a força que eu precisava para seguir, apenas por existir.

À minha amiga, Ana Flávia, por dividir comigo as alegrias, conquistas, conhecimentos em todas as etapas, pelo companheirismo e por ser o alicerce quando precisei.

Aos meus amigos, membros do Núcleo de Ensino, Pesquisa e Extensão em Obesidade e Comportamento Alimentar (NEPOCA), por todo o conhecimento e momentos compartilhados e pela oportunidade de evoluirmos juntos.

Às minhas amigas, Isadora, Karine, Jéssica, Juliana, Isabella Sacanavez, Maísa, Larissa, Isabela Guimarães, pela escuta empática, apoio e palavras de carinho.

Às participantes dessa pesquisa pela disponibilidade em contribuir com a elaboração desse estudo e a construção da ciência no Brasil.

A toda a equipe da Comissão de Pós-Graduação e da Comissão Coordenadora do Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Metabolismo da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto.

A todos os professores que encontrei na minha jornada até aqui, por plantarem a semente da docência e pesquisa, por todo conhecimento compartilhado e por terem feito parte do meu crescimento acadêmico-profissional.

Ao Programa de Auxílios a Projetos de Pesquisa da Fundação de Apoio ao Ensino, Pesquisa e Assistência (FAEPA) pelo apoio financeiro.

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.

“Aonde quer que você vá, é você que está lá.”
(KABAT-ZINN, 2020, p. 169).

RESUMO

SILVA, Taísa Alves. **Impacto de uma intervenção baseada no comer com atenção plena na satisfação corporal e nas atitudes alimentares transtornadas de estudantes de nutrição durante a pandemia de Covid-19: ensaio clínico randomizado**. 2022. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo. Ribeirão Preto, 2022.

A idealização e busca por um corpo magro gera insatisfação corporal e promove atitudes alimentares transtornadas, principalmente em mulheres. Nesse contexto, estudantes de nutrição, em sua maioria mulheres, sofrem maior pressão por serem consideradas modelos de corpos e alimentação ideais. Intervenções baseadas em *mindfulness* se mostram promissoras para amenizar este problema. Portanto, o objetivo do estudo foi avaliar o impacto de uma intervenção baseada em *mindfulness* na satisfação corporal, atitudes alimentares transtornadas, apreciação corporal, alimentação intuitiva e atenção plena em estudantes de nutrição durante a pandemia de Covid-19. Trata-se de um ensaio clínico randomizado com 78 mulheres, estudantes de nutrição do Estado de São Paulo, randomizadas para o grupo intervenção (n=38), que receberam o protocolo “*Mindfulness Based Eating Solution*” com 11 encontros semanais, ou o grupo controle (n=40) sem intervenção. Devido à pandemia de Covid-19, todos os procedimentos ocorreram de forma remota por meio de plataformas online. Para avaliação pré e pós-intervenção foram aplicados questionários para avaliação da satisfação e apreciação corporal, alimentação intuitiva, atitudes alimentares transtornadas e atenção plena. O processamento e análise dos dados foram realizados por meio do software *Statistical Package for the Social Science*, sendo o nível de significância adotado para todos os testes de 5% ($p \leq 0,05$). No final do estudo apenas o grupo intervenção apresentou diminuição da prevalência de insatisfação corporal (pré-intervenção: 26,3% vs pós-intervenção: 7,9%; $p < 0,05$) e atitudes alimentares transtornadas (pré-intervenção: 39,5% pós-intervenção: 7,9%; $p < 0,001$), maiores níveis de alimentação intuitiva (pré-intervenção: $3,69 \pm 0,60$ vs pós-intervenção: $4,15 \pm 0,08$; $p < 0,001$), apreciação corporal (pré-intervenção: $3,88 \pm 0,11$ vs pós-intervenção: $4,15 \pm 0,08$; $p < 0,05$) e atenção plena (pré-intervenção: $3,38 \pm 0,16$ vs pós-intervenção: $3,87 \pm 0,13$; $p < 0,05$). Os resultados sugerem efeitos positivos da intervenção baseada em *mindfulness* nas percepções da imagem corporal e atitudes alimentares de estudantes de nutrição. Pesquisas adicionais são necessárias para investigar tais

benefícios e compreender os mecanismos relacionados em outras populações.

Palavras-chaves: Insatisfação corporal. Comportamento alimentar. Atenção plena. COVID-19.

ABSTRACT

SILVA, Taísa Alves. **Impact of a mindful eating-based intervention on body satisfaction and disordered eating attitudes of nutrition students during the Covid19 pandemic: a randomized clinical trial.** 2022. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo. Ribeirão Preto, 2022.

The idealization and search for a thin body generates body dissatisfaction and promotes disordered eating attitudes, especially in women. In this context, nutrition students, mostly women, are under greater pressure because they are considered models of ideal bodies and food. Mindfulness-based interventions show promise to alleviate this problem. Therefore, the aim of the study was to evaluate the impact of a mindfulness-based intervention on body satisfaction, disordered eating attitudes, body appreciation, intuitive eating and mindfulness in nutrition students during the Covid-19 pandemic. This is a randomized clinical trial with 78 female nutrition students from the State of São Paulo, randomized to the intervention group (n=38), who received the “Mindfulness Based Eating Solution” protocol with 11 weekly meetings, or the control group (n=40) without intervention. Due to the Covid-19 pandemic, all procedures took place remotely through online platforms. For pre- and post-intervention assessment, questionnaires were applied to assess satisfaction and body appreciation, intuitive eating, disordered eating attitudes and mindfulness. Data processing and analysis were performed using the Statistical Package for the Social Science software, with a significance level of 5% for all tests ($p \leq 0.05$). At the end of the study, only the intervention group showed a decrease in the prevalence of body dissatisfaction (pre-intervention: 26.3% vs post-intervention: 7.9%; $p < 0.05$) and disordered eating attitudes (pre-intervention: 39.5% post-intervention: 7.9%; $p < 0.001$), higher levels of intuitive eating (pre-intervention: 3.69 ± 0.60 vs post-intervention: 4.15 ± 0.08 ; $p < 0.001$), body appreciation (pre-intervention: 3.88 ± 0.11 vs post-intervention: 4.15 ± 0.08 ; $p < 0.05$) and mindfulness (pre-intervention: 3.38 ± 0.16 vs post-intervention: 3.87 ± 0.13 ; $p < 0.05$). The results suggest positive effects of the mindfulness-based intervention on the nutrition students’ body image perceptions and eating attitudes. Further research is needed to investigate such benefits and understand the related mechanisms in other populations.

Keywords: Body dissatisfaction. Eating behavior. Mindfulness. COVID-19.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	24
1.1. INSATISFAÇÃO CORPORAL E ATITUDES ALIMENTARES TRANSTORNADAS	25
1.2. APRECIÇÃO CORPORAL E ALIMENTAÇÃO INTUITIVA	27
1.3. PANDEMIA DE COVID-19	29
1.4. INTERVENÇÕES BASEADAS EM <i>MINDFULNESS</i> E <i>MINDFUL EATING</i>	30
2. OBJETIVOS	35
2.1. GERAL	35
2.2. ESPECÍFICOS	35
3. CONCLUSÃO	35
REFERÊNCIAS	37

1. INTRODUÇÃO

Ao longo dos anos o padrão de beleza feminino mudou de acordo com os contextos histórico, econômico, político e social de cada época (SISTI; ARYAN; SADEGHI, 2021). Percebe-se que há algum tempo o corpo magro é valorizado e considerado como um modelo a seguir (RIBEIRO; SILVA; KRUSE, 2009; SISTI; ARYAN; SADEGHI, 2021), propagado pela mídia, família e amigos, enquanto o corpo gordo é rejeitado, estigmatizado e apontado como fracasso (GRACIA-ARNAIZ, 2013).

Geralmente a valorização da magreza é associada ao alcance de sucesso, felicidade e a ser considerada uma pessoa atraente e aceita pela sociedade (FREDRICKSON; ROBERTS, 1997; LINDNER; TANTLEFF-DUNN; JENTSCH, 2012; TYLKA; HILL, 2004). A relação entre esses valores pessoais e o corpo magro faz com que principalmente as mulheres se comparem com outras mulheres consideradas mais bonitas, sustentando a teoria da comparação social, em que os indivíduos frequentemente se comparam com outras pessoas para determinar seu próprio valor (FESTINGER, 1954), contribuindo para insatisfação corporal (BETZ; SABIK; RAMSEY, 2019; LINDNER; TANTLEFF-DUNN; JENTSCH, 2012; TYLKA; HILL, 2004).

O medo de engordar e a busca pela magreza aumentam a probabilidade das mulheres, mesmo estando com o peso considerado adequado, se engajarem em comportamentos para perda de peso (LOWE; TIMKO, 2004; TYLKA; HILL, 2004), caracterizados pela restrição de grupos de alimentos ou quantidade de calorias ingeridas no dia, muitas vezes abaixo das necessidades individuais (POLIVY, 1996). Comportamentos de restrição alimentar associados a comentários negativos e depreciativos sobre o corpo, idealização e valorização da magreza, preocupação excessiva com o índice de massa corporal e distúrbio da imagem corporal são considerados fatores de risco para transtornos alimentares (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014; DE SOUZA; RODRIGUES, 2014; POLIVY; HERMAN, 2002), caracterizados por alterações na alimentação ou nos comportamentos alimentares, que prejudicam a saúde física e o funcionamento psicossocial (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

Estudos apontam que estudantes de nutrição têm maior risco de desenvolverem transtornos alimentares comparados aos demais estudantes universitários (FIATES; SALLES, 2001; LAUS; MOREIRA; COSTA, 2009; LEMOS et al., 2018; PENAFORTE et al., 2018;

TRINDADE et al., 2019), mesmo com o peso adequado (PENZ; DAL BOSCO; VIEIRA, 2008). Além da maioria dos estudantes de nutrição serem mulheres e sofrerem a pressão do padrão de beleza (DE ARAÚJO et al., 2015), durante o curso, as estudantes lidam diretamente com temas relacionados à alimentação saudável, composição dos alimentos e dietas, sendo pressionadas a servirem como modelo de alimentação para a sociedade (DE ARAÚJO et al., 2015; LEMOS et al., 2018; PENAFORTE et al., 2018), reforçando a idealização da magreza e a relação entre aparência do corpo e credibilidade, contribuindo para efeitos negativos na imagem corporal e atitudes alimentares transtornadas (MAHN; LORDLY, 2015).

1.1. INSATISFAÇÃO CORPORAL E ATITUDES ALIMENTARES TRANSTORNADAS

Alguns modelos teóricos discutem a relação entre os ideais de magreza e as atitudes alimentares transtornadas. O *Dual-Pathway Model* (STICE; NEMEROFF; SHAW, 1996) propõe que a pressão para a magreza e a internalização desses ideais podem desencadear insatisfação corporal, incentivando a busca pela prática de restrições alimentares e atitudes alimentares transtornadas, afim de minimizar sentimentos negativos em relação ao corpo. O *Tripartite Influence Model* (DE CARVALHO; ALVARENGA; FERREIRA, 2017; THOMPSON; HEINBERG, 1999) sugere que os indivíduos são pressionados por três fontes socioculturais (pais, amigos e mídia) a aderirem ideais de corpos socialmente impostos, influenciando na satisfação corporal e no comportamento alimentar por meio da internalização de um corpo ideal e da comparação da aparência usando como base outras pessoas (KARAZSIA et al., 2013; KARAZSIA; CROWTHER, 2010).

A imagem corporal é um construto multidimensional que compreende a autopercepção, que envolve o julgamento do tamanho, forma e peso corporal, e as atitudes relacionadas ao corpo e à aparência, incluindo os componentes afetivo, cognitivo e comportamental (CASH, 2012; THOMPSON; HEINBERG, 1999). Uma das facetas das atitudes relacionadas à imagem corporal é a satisfação ou insatisfação corporal (CASH, 2012), que envolve a avaliação subjetiva, consideração positiva ou negativa, do indivíduo em relação ao seu próprio corpo. Percepções, pensamentos, crenças e sentimentos negativos e disfuncionais sobre o peso e a forma corporal englobam a insatisfação corporal (CASH, 2012;

THOMPSON; HEINBERG, 1999).

A aferição da imagem corporal, assim como o próprio conceito, engloba várias dimensões, existindo medidas variadas para avaliá-las (KLING et al., 2019). As ferramentas geralmente incluem avaliação perceptiva, que engloba o uso de escalas de desenho figurativo, como *Contour Drawing Rating Scale* e *Figure Continuous Scale* (GARDNER; BROWN, 2010), ou de atitudes em relação à imagem corporal, como satisfação subjetiva, investimento na aparência e crenças sobre o corpo, que são frequentemente avaliados por meio de questionários, como *Body Appreciation Scale*, e o *Body Shape Questionnaire* (CASH, 2012; KLING et al., 2019).

Não há um consenso na literatura sobre o instrumento mais adequado para avaliar os níveis de insatisfação corporal (SOUZA; ALVARENGA, 2016). Entretanto, independente do instrumento utilizado, observa-se que há maior insatisfação corporal entre as mulheres e estudantes dos cursos de nutrição e educação física, em relação aos outros universitários (SOUZA; ALVARENGA, 2016). Indivíduos com percepções e crenças negativas em relação ao corpo podem apresentar maior risco de depressão e baixa autoestima (SOUZA; ALVARENGA, 2016; VAN MIERLO; SCHEFFERS; KONING, 2021) e isso também pode estar associado à busca por comportamentos para perda ou controle de peso, aumentando a probabilidade de envolvimento em atitudes alimentares transtornadas (ALVARENGA; SCAGLIUSI; PHILIPPI, 2010; ROUNSEFELL et al., 2020).

As atitudes alimentares transtornadas são caracterizadas por um conjunto de pensamentos, crenças, sentimentos e comportamentos distorcidos em relação à comida, como restrição e compulsão alimentar, comportamentos inadequados para controle do peso, como uso de laxante e diurético, preocupação excessiva com comida e culpa ao comer (ALVARENGA; SCAGLIUSI; PHILIPPI, 2010; SISCHO; TAYLOR; YANCEY MARTIN, 2006). Apesar de ocorrerem com menor frequência, gravidade e não cumprirem com os critérios diagnósticos para os transtornos alimentares, as atitudes alimentares transtornadas, assim como a preocupação excessiva em relação à forma corporal, são consideradas fatores de risco para tais distúrbios (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014; ROUNSEFELL et al., 2020).

Alguns instrumentos medem atitudes alimentares transtornadas dentro de avaliações específicas para sintomas relacionados aos transtornos alimentares como *Eating Disorder Examination* e *Eating Attitudes Test* (SCHAEFER; CROSBY; MACHADO, 2021). Por outro

lado, a *Disordered Eating Attitude Scale* (DEAS), foi desenvolvida para uma população mais ampla e não específica para transtornos, mensurando atitudes alimentares transtornadas, como crenças, pensamentos, sentimentos, comportamentos disfuncionais em relação com a comida (ALVARENGA; SANTOS; ANDRADE, 2020; ALVARENGA; SCAGLIUSI; PHILIPPI, 2010), que será utilizada no presente estudo.

Estudo com universitárias brasileiras de diversos cursos da área da saúde, utilizando o DEAS para avaliação das atitudes alimentares transtornadas, encontrou uma variação de 23,7% a 30,1% de prevalência de comportamentos de risco para transtornos alimentares (ALVARENGA; SCAGLIUSI; PHILIPPI, 2010), outro estudo verificou que 40,7% de alunas de graduação praticavam regime, 35,6% faziam uso de dietas ou métodos compensatórios e 23,9% pulavam refeições para emagrecer (ALVARENGA et al., 2013). Além disso, as atitudes alimentares transtornadas ocorrem em maior frequência no público feminino (ALVARENGA; SANTOS; ANDRADE, 2020; ALVARENGA; SCAGLIUSI; PHILIPPI, 2010) e estudantes universitários (BARRACK et al., 2019), podendo levar à diversas consequências como baixa autoestima, estresse e maior sofrimento psicológico (KÄRKKÄINEN et al., 2018).

1.2. APRECIACÃO CORPORAL E ALIMENTAÇÃO INTUITIVA

Em contrapartida com as atitudes alimentares transtornadas, o *intuitive eating*, ou alimentação intuitiva, ocorre em resposta a sinais internos e não em resposta a emoções ou fatores externos (TYLKA, 2006), auxiliando no desenvolvimento de uma relação saudável entre comida, mente e corpo (TRIBOLE; RESCH, 2021). A alimentação intuitiva engloba uma série de princípios, como, rejeitar a mentalidade de dieta, honrar a fome, sentir a saciedade, lidar com as emoções sem usar a comida, respeitar o corpo e honrar a saúde, que auxiliam na consciência das emoções, estímulos internos e externos da alimentação e do prazer em comer (TRIBOLE; RESCH, 2021).

Os níveis de alimentação intuitiva são avaliados por meio de escalas autoaplicáveis que investigam a capacidade do indivíduo de reconhecer e honrar os sinais físicos de fome e saciedade, perceber os gatilhos emocionais para comer e valorizar a própria saúde (TYLKA, 2006). Geralmente os homens relatam maiores níveis de alimentação intuitiva do que as

mulheres, reforçando o contexto das pressões culturais, sendo possível que as mulheres se sintam menos encorajadas a confiar em seus sinais de fome e saciedade e priorizem uma dieta controlada para atingir o corpo ideal (LINARDON; TYLKA; FULLER-TYSZKIEWICZ, 2021). Além disso, maiores níveis de alimentação intuitiva podem estar associados à menor risco de desenvolvimento de transtornos alimentares, atitudes alimentares transtornadas, alimentação em respostas às emoções (BRUCE; RICCIARDELLI, 2016; CAFEROGLU; TOKLU, 2022), e à imagem corporal positiva, autoestima, bem-estar (LINARDON; TYLKA; FULLER-TYSZKIEWICZ, 2021) e maior apreciação corporal (BRUCE; RICCIARDELLI, 2016; TYLKA; KROON VAN DIEST, 2013).

A apreciação corporal envolve atitudes positivas em relação ao corpo que incluem avaliações favoráveis do corpo independente da aparência ideal imposta pela sociedade; aceitação e respeito ao corpo, atendendo as suas necessidades; e rejeição dos padrões corporais retratados na mídia (AVALOS; TYLKA; WOOD-BARCALOW, 2005). Os níveis de apreciação corporal são mensurados por escalas que avaliam as crenças positivas de um indivíduo em relação ao próprio corpo, avaliando o respeito e aceitação pelo seu corpo (AVALOS; TYLKA; WOOD-BARCALOW, 2005; TYLKA; WOOD-BARCALOW, 2015).

Assim como na alimentação intuitiva, os homens geralmente apresentam níveis mais altos de apreciação corporal do que as mulheres (HE et al., 2020b), o que ressalta a vulnerabilidade das mulheres à psicopatologia relacionada à imagem corporal. Estudos anteriores observaram maiores níveis de apreciação corporal relacionados à menores sintomas depressivos (VAN MIERLO; SCHEFFERS; KONING, 2021), menor preocupação e vergonha corporal, índice de massa corporal, internalização de ideais de aparência na mídia (TYLKA; KROON VAN DIEST, 2013), insatisfação corporal e transtornos alimentares, e maior bem-estar psicológico, autoestima e satisfação com a vida (AVALOS; TYLKA; WOOD-BARCALOW, 2005). Além disso, a apreciação do corpo pode prever a alimentação intuitiva entre estudantes universitárias (TYLKA; KROON VAN DIEST, 2013), sugerindo que uma imagem corporal positiva pode auxiliar na percepção e respostas aos sinais fisiológicos para guiar a alimentação (AVALOS; TYLKA; WOOD-BARCALOW, 2005; LINARDON; TYLKA; FULLER-TYSZKIEWICZ, 2021; TYLKA, 2006).

1.3. PANDEMIA DE COVID-19

A doença provocada pelo Coronavírus 2019 (COVID-19), identificada pela primeira vez em dezembro de 2019 na China, foi considerada uma emergência em saúde pública, sendo caracterizada como pandemia global, segundo a Organização Mundial da Saúde (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020). A COVID-19 teve seu primeiro caso no Brasil em fevereiro de 2020, e até o momento registrou mais de 625 milhões de casos e 6,7 milhões de mortes em todo o mundo (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2022).

O vírus é transmitido principalmente por gotículas e aerossóis contaminados e pode causar inúmeros sintomas, incluindo tosse, dificuldade respiratória, pneumonia, febre, dor de cabeça, perda de paladar ou olfato e dor de garganta (ADHIKARI et al., 2020; ZHAI; DU, 2020), porém, também pode se manifestar de forma assintomática, dificultando o diagnóstico (ZHOU et al., 2021). Diversas estratégias foram adotadas para o controle da pandemia de COVID-19, sendo que na fase inicial, considerando as altas taxas de propagação, contágio, mortalidade, associadas à ausência de vacinas e tratamento farmacológico totalmente eficaz (ADHIKARI et al., 2020), o distanciamento social, realizado por meio do isolamento domiciliar e restrições de contato, foi orientado como uma das principais formas de prevenção (ADHIKARI et al., 2020; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020).

A alteração na rotina associada ao medo do contágio da doença tem sido apontada como potencial agravante para sintomas de pânico, ansiedade, depressão, sofrimento mental e diminuição do bem-estar psicológico em diversas populações (DUBEY et al., 2020; VINDEGAARD; ERIKSEN BENROS, 2020), inclusive em estudantes (CHANG; YUAN; WANG, 2020; LI et al., 2020), sendo que as mulheres apresentaram maiores sintomas depressivos em comparação com homens (CHANG; YUAN; WANG, 2020; DE PASQUALE et al., 2021) indicando o impacto psicológico negativo desse contexto.

Além disso, a pandemia também parece ter impacto no aumento do risco e sintomas de transtornos alimentares e diminuição de seus fatores de proteção (FERNÁNDEZ-ARANDA et al., 2020; RODGERS et al., 2020). Isso parece ocorrer devido à interrupção na rotina diária, restrições a atividades ao ar livre, aumento da procura por dietas focadas na imunidade (GASPAR et al., 2020), aumento das preocupações em relação ao peso e forma corporal (SIDELI et al., 2021), impacto negativo nos padrões alimentares (DE PASQUALE et al., 2021), como aumento da restrição alimentar (PHILLIPOU et al., 2020) e comer por razões

emocionais, maior exposição a mídias sociais (FERNÁNDEZ-ARANDA et al., 2020; RODGERS et al., 2020) e, conseqüentemente, internalização da idealização da magreza (BACEVICIENE; JANKAUSKIENE, 2021).

Dessa forma, o contexto da pandemia pode agravar os comportamentos de risco para transtornos alimentares, indicando a necessidade de intervenções que possam minimizar essas alterações, principalmente em pessoas vulneráveis a esses comportamentos (RODGERS et al., 2020), como mulheres estudantes de nutrição.

1.4. INTERVENÇÕES BASEADAS EM *MINDFULNESS* E *MINDFUL EATING*

O *mindful eating* é derivado do *mindfulness* (atenção plena), que pode ser definido sob diferentes interpretações (KABAT-ZINN, 2003; LANGER; MOLDOVEANU, 2000). Segundo a perspectiva das tradições contemplativas orientais, a atenção plena é caracterizada pela habilidade de estar atento às experiências, pensamentos e emoções de cada momento com uma abordagem aberta e sem julgamento (BROWN; RYAN, 2003; KABAT-ZINN, 2003). Sob a ótica da psicologia experimental de Ellen Langer, a atenção plena é definida a partir do entendimento de *mindlessness* (“piloto automático”), que é caracterizada por uma maneira de viver reagindo automaticamente às experiências no cotidiano (LANGER; MOLDOVEANU, 2000), sendo a atenção plena um estado cognitivo da consciência que surge pela ausência do piloto automático, que resulta em novas interpretações sobre a situação e o ambiente (LANGER; MOLDOVEANU, 2000; VANDENBERGHE; ASSUNÇÃO, 2009).

Apesar das diferentes perspectivas, a base comum de *mindfulness* em ambas as definições é a consciência sem julgamentos no momento presente (KABAT-ZINN et al., 1992; LANGER; MOLDOVEANU, 2000). Uma vez considerada uma habilidade e estado da mente, a atenção plena pode ser desenvolvida tanto por meio de práticas laicas de meditação, que envolvem focar a atenção na experiência de pensamentos, emoções e sensações corporais, observando-os à medida que surgem e desaparecem (KABAT-ZINN et al., 1992; KABAT-ZINN, 2003), quanto por meio de práticas cotidianas que estimulam, a partir de uma perspectiva flexível, a criação de novas interpretações das vivências e adaptação ao ambiente (VANDENBERGHE; ASSUNÇÃO, 2009).

Diversos programas baseados em *mindfulness* têm sido desenvolvidos com foco em

questões de saúde, como o *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) (KABAT-ZINN et al., 1992) e *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) (SEGAL; WILLIAMS; TEASDALE, 2002). Tais programas englobam, em sua abordagem, o treinamento de diversas práticas formais, como a meditação, e informais de atenção plena, como caminhar, comer, realizar alguma atividade do cotidiano (CRANE et al., 2017; KUYKEN et al., 2010). Além disso, alguns programas abarcam teorias psicológicas como a Terapia de Aceitação e Compromisso, Terapia Focada na Compaixão e Terapia Comportamental Dialética (CRANE et al., 2017; SCHUMAN-OLIVIER et al., 2020), destacando temas como aceitação e a relação do indivíduo com suas próprias experiências.

Pesquisas utilizando esses programas como intervenções terapêuticas observaram diversos benefícios no campo da saúde (CRANE et al., 2017; WARREN; SMITH; ASHWELL, 2017) (CRANE et al., 2017; SCHUMAN-OLIVIER et al., 2020; WARREN, SMITH, ASHWELL, 2017), como melhora do bem-estar, diminuição do estresse (BOHLMMEIJER et al., 2010; GU et al., 2015) e redução da depressão (GU et al., 2015; KUYKEN et al., 2010). As intervenções baseadas na atenção plena podem estar relacionadas aos processos de autorregulação que integram o controle da atenção, regulação emocional e um conjunto de processos relacionados, incluindo mecanismos de motivação e aprendizados que podem estimular o desenvolvimento das mudanças de comportamento (CRANE et al., 2017; SCHUMAN-OLIVIER et al., 2020).

O controle da atenção inclui estar orientado para informações relevantes para determinada atividade, como respiração e sensações corporais, estar em alerta e vigilância para estímulos inesperados e ter o foco de atenção em um objeto a ser investigado sem distrações, podendo ser, no contexto da meditação, os pensamentos e sentimentos (EYSENCK et al., 2007). Ainda não está claro como a prática de *mindfulness* pode estar relacionada aos componentes do controle de atenção, porém, observou-se que a prática meditativa pode ativar regiões do cérebro ligadas ao processo cognitivo (TANG; HÖLZEL; POSNER, 2015). Diante disso, a prática da atenção plena poderia expandir os recursos da atenção, aumentando a percepção consciente de estímulos externos ou internos, diminuindo a suscetibilidade a comportamentos automáticos em resposta a estímulos negativos, contribuindo para a mudança de comportamento (CRANE et al., 2017; SCHUMAN-OLIVIER et al., 2020).

Estudos também sugerem que a regulação emocional está relacionada aos benefícios

da meditação da atenção plena (CRANE et al., 2017; SCHUMAN-OLIVIER et al., 2020). A regulação emocional é caracterizada pela capacidade do indivíduo em modular de forma adaptativa às emoções que surgem, quando, por quanto tempo elas ocorrem e como são vivenciadas e expressas (GROSS; JOHN, 2003). Diversas estratégias de regulação emocional são estudadas, como modificar a situação, alterar a atenção e pensamentos sobre ela e modular a resposta a experiências emocionais (SCHUMAN-OLIVIER et al., 2020; TANG; HÖLZEL; POSNER, 2015). Uma das estratégias mais citadas da regulação emocional é a reavaliação cognitiva, que consiste na reinterpretação consciente de uma situação de forma a alterar seu significado e diminuir o impacto emocional, facilitando a descontinuação das reações automáticas e consequentemente a melhora da ansiedade e depressão (SCHUMAN-OLIVIER et al., 2020).

Por outro lado, o conjunto de processos relacionados está interligado às experiências vivenciadas pelo próprio indivíduo e sua concepção de “eu” (DESBORDES, 2018; ROUNSEFELL et al., 2020). A atenção plena pode estar relacionada a alterações nos processos de regulação interoceptiva, estimulando o aumento do reconhecimento dos sinais internos do corpo sentidos no momento, ao invés da tentativa em mudar a experiência para algo desejado; de ruminação, reduzindo o foco repetitivo nos sintomas, causas e consequências de sentimentos desagradáveis; nos processos de autoeficácia, podendo levar a uma maior percepção da capacidade de fazer mudanças no comportamento de saúde; e de autocompaixão, incentivando o indivíduo a se tratar de forma gentil e compreensiva em relação a si mesmo até nos momentos de sofrimento, reconhecendo que é digno de ser cuidado, aumentando assim a motivação para o autocuidado e mudança de comportamento (DESBORDES, 2018; SCHUMAN-OLIVIER et al., 2020). Entretanto, são necessários mais estudos controlados para investigar os mecanismos dos efeitos da atenção plena nesses processos.

A partir do entendimento de *mindfulness*, *mindful eating* pode ser definido como “comer com atenção plena” ou “comer consciente”, sendo uma habilidade de estar consciente sem julgamento ou críticas às sensações físicas e emocionais despertadas durante o ato de comer ou em contexto relacionado à comida (DALEN et al., 2010; KRISTELLER; HALLETT, 1999). O comer com atenção plena integra cores, texturas, aromas, sabores e até mesmo sons do comer e beber, englobando corpo, mente e coração na escolha, preparo e ato de comer, permitindo a curiosidade e investigação dos sinais de fome e saciedade (BAYS,

2009).

Atualmente existem alguns protocolos que auxiliam no desenvolvimento do *mindful eating*, como o *Mindfulness Based Eating Awareness Training* (MB-EAT) e *Mindfulness Based Eating Solution* (MBES “*Eat for life*”). Tais protocolos envolvem práticas de atenção plena, abordam processos de autorregulação relacionados à alimentação, como o reconhecimento dos sinais de fome e saciedade, padrões alimentares e fatores emocionais da alimentação (KRISTELLER; HALLETT, 1999; ROSSY, 2016).

O MB-EAT é um programa de dez sessões com duração aproximada de duas horas por semana, elaborado por Kristeller e Hallett (1999) que incorpora as bases do programa de Jon Kabat Zinn, MBSR, a Terapia Comportamental Dialética e MBCT sendo desenvolvida com o foco nas questões centrais do transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP), como controlar respostas a estados emocionais; fazer escolhas alimentares conscientes; desenvolver consciência dos sinais de fome e saciedade; e cultivar a autoaceitação (KRISTELLER; HALLETT, 1999; KRISTELLER; WOLEVER; SHEETS, 2014). Ao longo dos anos o MB-EAT foi adaptado a outras populações, como indivíduo com obesidade, com e sem TCAP e diabetes (DAUBENMIER et al., 2016; MASON et al., 2016). Estudos mostram efeitos do MB-EAT na redução da frequência e severidade dos episódios de compulsão alimentar em homens (KRISTELLER; WOLEVER; SHEETS, 2014) e mulheres com sobrepeso e obesidade (KRISTELLER; HALLETT, 1999; KRISTELLER; WOLEVER; SHEETS, 2014), resultados positivos para sintomas de depressão, compulsão alimentar e alimentação por razões emocionais em mulheres pós-cirurgia bariátrica (WNUK et al., 2018), e diminuição da ingestão de doces e níveis de glicemia de jejum entre adultos com obesidade (MASON et al., 2016).

O protocolo MBES foi desenvolvido por Lynn Rossy, sendo um programa de dez semanas com duração aproximadamente de duas horas cada encontro, baseado nos princípios da alimentação intuitiva, *mindfulness*, e *mindless eating*, ou “comer desatento” (ROSSY, 2016). O MBES foi criado com o intuito de promover uma relação saudável com o corpo e com a comida e engloba práticas corporais focadas na consciência e apreciação corporal (BUSH et al., 2014; ROSSY, 2016). O único estudo realizado com mulheres, com diversos pesos corporais, sem diagnósticos prévios, mostrou que o MBES contribuiu para aumento dos níveis de alimentação intuitiva, de apreciação corporal e de *mindfulness*, no qual as participantes do grupo intervenção tiveram menos chances de apresentarem sintomas para

transtornos alimentares em comparação ao grupo controle em lista de espera (BUSH et al., 2014).

Outros estudos que não utilizaram os protocolos sistematizados de *mindful eating* (DAUBENMIER et al., 2012; MASON et al., 2016; TIMMERMAN; BROWN, 2012; WNUK et al., 2018), indicam que as intervenções baseadas no comer com atenção plena podem promover melhora dos comportamentos relacionados à alimentação emocional, restrição alimentar e compulsão alimentar entre diversos públicos (GODFREY; GALLO; AFARI, 2015; KATTERMAN et al., 2014; LYZWINSKI et al., 2019; TIMMERMAN; BROWN, 2012; WARREN; SMITH; ASHWELL, 2017), podendo reduzir fatores de risco e aumentar fatores de proteção relacionados aos transtornos alimentares (BECCIA et al., 2018). Intervenções com programas de seis (DALEN et al., 2010; TIMMERMAN; BROWN, 2012) e oito sessões (KIDD; GRAOR; MURROCK, 2013), realizadas principalmente em mulheres adultas, também indicam redução da ingestão de calorias e gorduras ao comer fora de casa (TIMMERMAN; BROWN, 2012) e aumento da autossuficiência relacionada ao controle de peso (DALEN et al., 2010; KIDD; GRAOR; MURROCK, 2013; TIMMERMAN; BROWN, 2012). Apesar de alguns estudos verificarem redução no peso em mulheres adultas após intervenção com práticas de comer com atenção plena (DALEN et al., 2010; TIMMERMAN; BROWN, 2012), mais pesquisas são necessárias para examinar sua eficácia na manutenção da perda de peso (TAPPER, 2017).

Até o presente momento, a literatura mostra que intervenções baseadas em *mindfulness* focadas em comer com atenção plena podem promover menor reação a situações negativas utilizando a alimentação, oferecendo estratégias para melhorar a percepção de pensamentos, emoções e comportamentos em relação à comida, aumentando a atenção às sugestões internas para comer, contribuindo com a promoção de melhores comportamentos alimentares e apreciação corporal (BARBOSA; PENAFORTE; SILVA, 2020; WARREN; SMITH; ASHWELL, 2017). Entretanto, há lacunas em estudos prévios, como a não randomização e a ausência de estudos na população brasileira, especialmente em mulheres estudantes de nutrição, uma vez que são mais suscetíveis a desenvolverem atitudes alimentares transtornadas e transtornos alimentares, podendo ser agravados pela pandemia do COVID-19. Como estratégia, o presente estudo abordará o protocolo MBES nessa população, por se tratar de um protocolo amplo, focado na melhora da relação com a comida e com o corpo e não em um diagnóstico específico. A hipótese desse estudo é que a intervenção com o

protocolo MBES auxilie na melhora dos níveis de satisfação corporal e atitudes alimentares transtornadas, aumentando a apreciação corporal, alimentação intuitiva e atenção plena em estudantes de nutrição.

2. OBJETIVOS

2.1. GERAL

Avaliar o impacto de uma intervenção baseada no protocolo *Mindfulness Based Eating Solution* (MBES) na satisfação corporal, nos níveis de atitudes alimentares transtornadas, apreciação corporal, alimentação intuitiva e atenção plena de estudantes de nutrição durante a pandemia de Covid-19.

2.2. ESPECÍFICOS

- Avaliar a satisfação e apreciação corporal, comportamentos de atitudes alimentares transtornadas, níveis de alimentação intuitiva e de atenção plena de estudantes de nutrição.
- Analisar o efeito da intervenção baseada no comer com atenção plena na satisfação e apreciação corporal, alimentação intuitiva, comportamentos de atitudes alimentares transtornadas, níveis de atenção plena em estudantes de nutrição, comparadas com o grupo controle.

3. CONCLUSÃO

A intervenção com o protocolo MBES foi eficaz na diminuição da insatisfação corporal e atitudes alimentares transtornadas e aumento da alimentação intuitiva, apreciação corporal e níveis de atenção plena em mulheres estudantes de nutrição durante a pandemia do COVID-19, direcionando novas possibilidades de intervenção e pesquisas na temática. Entretanto, para que os conceitos trabalhados no protocolo sejam naturalizados e incorporados na rotina em longo prazo, é importante considerar que algumas pessoas precisam de mais

tempo para compreender, integrar e praticar a abordagem não restritiva e não focada no peso corporal, como a alimentação intuitiva e *mindful eating*.

Destaca-se que o público abordado está sob influências das pressões sociais de beleza e questões que relacionam a aparência do corpo e credibilidade, permeando os contextos de insatisfação corporal e atitudes alimentares transtornadas e transtornos alimentares. Sob essa perspectiva, há também a conjuntura da pandemia de Covid-19 que provocou grandes mudanças na rotina, gerando impactos psicológicos e sofrimentos relacionados ao corpo e à comida.

Com isso, a pesquisa se torna relevante à medida que é o primeiro ensaio clínico randomizado realizado com o protocolo MBES na população brasileira, especificamente em estudantes de nutrição, auxiliando no manejo das influências socioculturais na imagem corporal e comportamentos alimentares desse público. Mais pesquisas são necessárias para a compreensão dos benefícios e mecanismos do protocolo MBES, e a inclusão de um grupo controle ativo para melhor comparação, populações com diferentes IMCs, e maior controle e aferição da frequência e do tempo de práticas orientadas de cada encontro.

REFERÊNCIAS

- ADHIKARI, S. P. et al. A scoping review of 2019 Novel Coronavirus during the early outbreak period: Epidemiology, causes, clinical manifestation and diagnosis, prevention and control. **Infect Dis Poverty**, v. 9, n. 1, p. 1–12, 2020. DOI: 10.21203/rs.2.24474/v1. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s40249-020-00646-x>.
- ALBERTS, H. J. E. M.; THEWISSEN, R.; RAES, L. Dealing with problematic eating behaviour. The effects of a mindfulness-based intervention on eating behaviour, food cravings, dichotomous thinking and body image concern. **Appetite**, v. 58, n. 3, p. 847–851, 2012. DOI: 10.1016/j.appet.2012.01.009. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2012.01.009>.
- ALLEVA, J. M.; TYLKA, T. L. Body functionality: A review of the literature. **Body Image**, v. 36, p. 149–171, 2021. DOI: 10.1016/j.bodyim.2020.11.006. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.11.006>.
- ALVARENGA, M. S.; CARVALHO, P. H. B.; PHILIPPI, S. T.; SCAGLIUSI, F. B. Propriedades psicométricas da Escala de Atitudes Alimentares Transtornadas para adultos do sexo masculino. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 62, n. 4, p. 253–260, 2013. DOI: 10.1590/S0047-20852013000400002.
- ALVARENGA, M. S.; PHILIPPI, S. T.; LOURENÇO, B. H.; SATO, P. M.; SCAGLIUSI, F. B. Insatisfação com a imagem corporal em universitárias Brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 59, n. 1, p. 44–51, 2010. DOI: 10.1590/S0047-20852010000100007.
- ALVARENGA, M. S.; SANTOS, T. S. S.; ANDRADE, D. Item Response Theory-based validation of a short form of the Disordered Eating Attitude Scale (DEAS-s) to a Brazilian sample. **Cadernos de Saude Publica**, v. 36, n. 2, 2020. DOI: 10.1590/0102-311X00169919.
- ALVARENGA, M. S.; SCAGLIUSI, F. B.; PHILIPPI, S. T. Development and validity of the disordered eating attitude scale (DEAS). **Perceptual and Motor Skills**, v. 110, n. 2, p. 379–395, 2010. DOI: 10.2466/PMS.110.2.379-395.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5, estatísticas e ciências humanas: inflexões sobre normalizações e normatizações**. v. 11, 2014. DOI: 10.5007/interthesis.v11i2.34753.
- ARTILES, R. F.; STAUB, K.; ALDAKAK, L.; EPPENBERGER, P.; RÜHLI, F.; BENDER, N. Mindful eating and common diet programs lower body weight similarly: Systematic review and meta-analysis. **Obesity Reviews**, v. 20, n. 11, p. 1619–1627, 2019. DOI: 10.1111/obr.12918.
- AVALOS, L.; TYLKA, T. L.; WOOD-BARCALOW, N. The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. **Body Image**, v. 2, n. 3, p. 285–297, 2005. DOI: 10.1016/j.bodyim.2005.06.002.

BACEVICIENE, M.; JANKAUSKIENE, R. Changes in sociocultural attitudes towards appearance, body image, eating attitudes and behaviours, physical activity, and quality of life in students before and during COVID-19 lockdown. **Appetite**, v. 166, n. March, p. 105452, 2021. DOI: 10.1016/j.appet.2021.105452. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105452>.

BARBOSA, M. R.; PENAFORTE, F. R. O.; SILVA, A. F. S. Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. **SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, v. 16, n. 3, p. 118–135, 2020. DOI: 10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165262.

BARRACK, M. T.; WEST, J.; CHRISTOPHER, M.; PHAM-VERA, A. M. Disordered Eating Among a Diverse Sample of First-Year College Students. **Journal of the American College of Nutrition**, v. 38, n. 2, p. 141–148, 2019. DOI: 10.1080/07315724.2018.1487345. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/07315724.2018.1487345>.

BARRACLOUGH, E. L.; HAY-SMITH, E. J. C.; BOUCHER, S. E.; TYLKA, T. L.; HORWATH, C. C. Learning to eat intuitively: A qualitative exploration of the experience of mid-age women. **Health Psychology Open**, v. 6, n. 1, 2019. DOI: 10.1177/2055102918824064.

BARROS, V. V.; KOZASA, E. H.; DE SOUZA, I. C. W.; RONZANI, T. M. Validity evidence of the Brazilian version of the mindful attention awareness scale (MAAS). **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 28, n. 1, p. 87–95, 2015. DOI: 10.1590/1678-7153.201528110.

BATISTA, A.; NEVES, C. M.; MEIRELES, J. F. F.; FERREIRA, M. E. C. Dimensão atitudinal da imagem corporal e comportamento alimentar em graduandos de educação física, nutrição e estética da cidade de Juiz de Fora-MG. **Revista da Educação Física**, v. 26, n. 1, p. 69–77, 2015. DOI: 10.4025/reveducfis.v26i1.23372.

BAYS, J. C. **Mindful Eating: a guide to rediscovering a healthy and joyful relationship with food**. 1. ed. Boulder, Colorado: Shambhala Publications, 2009.

BECCIA, A. L.; DUNLAP, C.; HANES, D. A.; COURNEENE, B. J.; ZWICKEY, H. L. Mindfulness-based eating disorder prevention programs: A systematic review and meta-analysis. **Mental Health and Prevention**, v. 9, n. July 2017, p. 1–12, 2018. DOI: 10.1016/j.mhp.2017.11.001. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2017.11.001>.

BETZ, D. E.; SABIK, N. J.; RAMSEY, L. R. Ideal comparisons: Body ideals harm women's body image through social comparison. **Body Image**, v. 29, p. 100–109, 2019. DOI: 10.1016/j.bodyim.2019.03.004. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.03.004>.

BOHLMMEIJER, E.; PRENGER, R.; TAAL, E.; CUIJPERS, P. The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: A meta-analysis. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 68, n. 6, p. 539–544, 2010. DOI: 10.1016/j.jpsychores.2009.10.005. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.10.005>.

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: 10.1037/0022-3514.84.4.822.

BRUCE, L. J.; RICCIARDELLI, L. A. A systematic review of the psychosocial correlates of intuitive eating among adult women. **Appetite**, v. 96, p. 454–472, 2016. DOI: 10.1016/j.appet.2015.10.012. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2015.10.012>.

BUSH, H. E.; ROSSY, L.; MINTZ, L. B.; SCHOPP, L. Eat for life: A work site feasibility study of a novel mindfulness-based intuitive eating intervention. **American Journal of Health Promotion**, v. 28, n. 6, p. 380–388, 2014. DOI: 10.4278/ajhp.120404-QUAN-186.

CAFEROGLU, Z.; TOKLU, H. Intuitive eating: associations with body weight status and eating attitudes in dietetic majors. **Eating and Weight Disorders**, v. 27, n. 2, p. 683–692, 2022. DOI: 10.1007/s40519-021-01206-4. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01206-4>.

CARRIÈRE, K.; KHOURY, B.; GÜNAK, M. M.; KNÄUPER, B. Mindfulness-based interventions for weight loss: a systematic review and meta-analysis. **Obesity Reviews**, v. 19, n. 2, p. 164–177, 2018. DOI: 10.1111/obr.12623.

CASH, T. F. **Cognitive-behavioral perspectives on body image**. Elsevier Inc., 2012. v. 1 DOI: 10.1016/B978-0-12-384925-0.00054-7. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00054-7>.

CEBOLLA, A.; DEMARZO, M.; MARTINS, P.; SOLER, J.; GARCIA-CAMPAYO, J. Unwanted effects: Is there a negative side of meditation? A multicentre survey. **PLoS ONE**, v. 12, n. 9, p. 1–11, 2017. DOI: 10.1371/journal.pone.0183137.

CHANG, J.; YUAN, Y.; WANG, D. Mental health status and its influencing factors among college students during the epidemic of COVID-19. **Journal of Southern Medical University**, v. 40, n. 2, p. 171–176, 2020. DOI: 10.12122/j.issn.1673-4254.2020.02.06.

COAKLEY, K. E.; LE, H.; SILVA, S. R.; WILKS, A. Anxiety is associated with appetitive traits in university students during the COVID-19 pandemic. **Nutrition Journal**, v. 20, n. 1, p. 1–9, 2021. DOI: 10.1186/s12937-021-00701-9.

COOPER, P. J.; TAYLOR, M. J.; COOPER, Z.; FAIRBUM, C. G. The development and validation of the Body Shape Questionnaire. **International Journal of Eating Disorders**, v. 6, n. 4, p. 485–494, 1987.

CORSICA, J.; HOOD, M. M.; KATTERMAN, S.; KLEINMAN, B.; IVAN, I. Development of a novel mindfulness and cognitive behavioral intervention for stress-eating: A comparative pilot study. **Eating Behaviors**, v. 15, n. 4, p. 694–699, 2014. DOI: 10.1016/j.eatbeh.2014.08.002. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.08.002>.

CRANE, R. S.; BREWER, J.; FELDMAN, C.; KABAT-ZINN, J.; SANTORELLI, S.;

WILLIAMS, J. M. G.; KUYKEN, W. What defines mindfulness-based programs? the warp and the weft. **Psychological Medicine**, v. 47, n. 6, p. 990–999, 2017. DOI: 10.1017/S0033291716003317.

CUNHA, M. C. F. **Adaptação Transcultural da Intuitive Eating Scale-2 para o Brasil**. 2021. Universidade São Paulo, 2021.

DALEN, J.; SMITH, B. W.; SHELLEY, B. M.; SLOAN, A. L.; LEAHIGH, L.; BEGAY, D. Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): Weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 18, n. 6, p. 260–264, 2010. DOI: 10.1016/j.ctim.2010.09.008. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2010.09.008>.

MERCADO, D.; ROBINSON, L.; GORDON, G.; WERTHMANN, J.; CAMPBELL, I. C.; SCHMIDT, U. The outcomes of mindfulness-based interventions for Obesity and Binge Eating Disorder: A meta-analysis of randomised controlled trials. **Appetite**, v. 166, p. 105464, 2021. DOI: 10.1016/j.appet.2021.105464. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105464>.

DAUBENMIER, J. et al. Changes in stress, eating, and metabolic factors are related to changes in telomerase activity in a randomized mindfulness intervention pilot study. **Psychoneuroendocrinology**, v. 37, n. 7, p. 917–928, 2012. DOI: 10.1016/j.psyneuen.

DAUBENMIER, J. et al. Effects of a mindfulness-based weight loss intervention in adults with obesity: A randomized clinical trial. **Obesity**, v. 24, n. 4, p. 794–804, 2016. DOI: 10.1002/oby.21396.

DE ARAÚJO, K. L.; PENA, P. G. L.; DE FREITAS, M. C. S.; DIEZ-GARCIA, R. W. Estigma do nutricionista com obesidade no mundo do trabalho. **Revista de Nutricao**, v. 28, n. 6, p. 569–579, 2015. DOI: 10.1590/1415-52732015000600001.

DE CARVALHO, P. H. B.; ALVARENGA, M. S.; FERREIRA, M. E. C. An etiological model of disordered eating behaviors among Brazilian women. **Appetite**, v. 116, p. 164–172, 2017. DOI: 10.1016/j.appet.2017.04.037. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2017.04.037>.

DE PASQUALE, C.; SCIACCA, F.; CONTI, D.; PISTORIO, M. L.; HICHY, Z.; CARDULLO, R. L.; DI NUOVO, S. Relations Between Mood States and Eating Behavior During COVID-19 Pandemic in a Sample of Italian College Students. **Frontiers in Psychology**, v. 12, n. July, p. 1–8, 2021. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.684195.

DE SOUZA, Q. J. O. V.; RODRIGUES, A. M. Comportamento de risco para ortorexia nervosa em estudantes de nutrição. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 63, n. 3, p. 201–204, 2014. DOI: 10.1590/0047-2085000000026.

DESBORDES, G. Self-Related Processing in Mindfulness-Based Interventions. **Physiology & behavior**, v. 176, n. 1, p. 139–148, 2018. DOI: 10.1016/j.copsyc.2019.07.002.Self-Related.

DUBEY, S.; BISWAS, P.; GHOSH, R.; CHATTERJEE, S.; DUBEY, M. J.; CHATTERJEE, S.; LAHIRI, D.; LAVIE, C. J. Psychosocial impact of COVID-19. **Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews**, v. 14, n. 5, p. 779–788, 2020. DOI: 10.1016/j.dsx.2020.05.035. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.05.035>.

ENDERS, C. K. **Applied Missing Data Analysis**. New York: Guilford Press, 2010.

EYSENCK, M. W.; DERAKSHAN, N.; SANTOS, R.; CALVO, M. G. Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. **Emotion**, v. 7, n. 2, p. 336–353, 2007. DOI: 10.1037/1528-3542.7.2.336.

FERNÁNDEZ-ARANDA, F. et al. COVID-19 and implications for eating disorders. **European Eating Disorders Review**, v. 2019, p. 239–245, 2020. DOI: 10.1002/erv.2738.

FESTINGER, L. **A theory of social comparison: processes human relations**. **Human Relations**, 1954. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/001872675400700202>.

FIATES, G. M. R.; SALLES, R. K. D. Risk factors in the development of eating disorders : Study in a group of college women. **Rev. Nutr., Campinas**, v. 14, p. 3–6, 2001.

FREDRICKSON, B. L.; ROBERTS, T. A. Toward understanding women’s lived experiences and mental health risks. **Psychology of Women Quarterly**, v. 21, n. 2, p. 173–206, 1997. DOI: 10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x.

GARCIA, C. A.; GONTIJO DE CASTRO, T.; SOARES, R. M. Comportamento alimentar e imagem corporal em alunos de nutrição. **Rev HCPA**, v. 30, n. 3, p. 219–224, 2010. Disponível em: <https://www.seer.ufrgs.br/hcpa/article/view/15660/9826>.

GARDNER, R. M.; BROWN, D. L. Body image assessment: A review of figural drawing scales. **Personality and Individual Differences**, v. 48, n. 2, p. 107–111, 2010. DOI: 10.1016/j.paid.2009.08.017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2009.08.017>.

GASPAR, M. C.; RUIZ, M. P.; BEGUERIA, A.; ANADON, S.; BARBA, A. M.; LARREA-KILLINGER, C. Comer en tiempos de confinamiento: gestión de la alimentación, disciplina y placer. **Perifèria. Revista d’investigació i formació en Antropologia**, v. 25, n. 2, p. 63–73, 2020. DOI: 10.5565/rev/periferia.764. Disponível em: <https://doi.org/10.5565/rev/periferia.764>.

GERMER, C., NEFF, K. **Teaching the mindful self-compassion program: A guide for professionals**. New York: Guilford Press, 2019.

GODFREY, K. M.; GALLO, L. C.; AFARI, N. Mindfulness-based interventions for binge eating: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Behavioral Medicine**, v. 38, n. 2, p. 348–362, 2015. DOI: 10.1007/s10865-014-9610-5.

GRACIA-ARNAIZ, M. Thou shalt not get fat: Medical representations and self-images of obesity in a Mediterranean society. **Health**, v. 05, n. 07, p. 1180–1189, 2013. DOI:

10.4236/health.2013.57159.

GROSS, J. J.; JOHN, O. P. Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 85, n. 2, p. 348–362, 2003. DOI: 10.1037/0022-3514.85.2.348.

GU, J.; STRAUSS, C.; BOND, R.; CAVANAGH, K. How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. **Clinical Psychology Review**, v. 37, p. 1–12, 2015. DOI: 10.1016/j.cpr.2015.01.006. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.006>.

HE, J.; SUN, S.; LIN, Z.; FAN, X. The association between body appreciation and body mass index among males and females: A meta-analysis. **Body Image**, v. 34, p. 10–26, 2020. a. DOI: 10.1016/j.bodyim.2020.03.006. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.03.006>.

HE, J.; SUN, S.; ZICKGRAF, H. F.; LIN, Z.; FAN, X. Meta-analysis of gender differences in body appreciation. **Body Image**, v. 33, p. 90–100, 2020. b. DOI: 10.1016/j.bodyim.2020.02.011. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.011>.

JUNQUEIRA, A. C. P.; LAUS, M. F.; SOUSA ALMEIDA, S.; BRAGA COSTA, T. M.; TODD, J.; SWAMI, V. Translation and validation of a Brazilian Portuguese version of the Body Appreciation Scale-2 in Brazilian adults. **Body Image**, v. 31, p. 160–170, 2019. DOI: 10.1016/j.bodyim.2019.10.002.

KABAT-ZINN, J.; MASSION, A. O.; KRISTELLER, J.; PETERSON, L. G.; FLETCHER, K. E.; PBERT, L.; LENDERKING, W. R.; SANTORELLI, S. F. Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. **American Journal of Psychiatry**, v. 149, n. 7, p. 936–943, 1992. DOI: 10.1176/ajp.149.7.936.

KABAT-ZINN, J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. **Clinical Psychology: Science and Practice**, v. 10, n. 2, p. 144–156, 2003. DOI: 10.1093/clipsy/bpg016.

KALKAN UĞURLU, Y.; MATARACI DEĞİRMENCI, D.; DURGUN, H.; GÖK UĞUR, H. The examination of the relationship between nursing students' depression, anxiety and stress levels and restrictive, emotional, and external eating behaviors in COVID-19 social isolation process. **Perspectives in Psychiatric Care**, v. 57, n. 2, p. 507–516, 2021. DOI: 10.1111/ppc.12703.

KARAZSIA, B. T.; CROWTHER, J. H. Sociocultural and Psychological Links to Men's Engagement in Risky Body Change Behaviors. **Sex Roles**, v. 63, n. 9–10, p. 747–756, 2010. DOI: 10.1007/s11199-010-9802-6.

KARAZSIA, B. T.; VAN DULMEN, M. H. M.; WONG, K.; CROWTHER, J. H. Thinking meta-theoretically about the role of internalization in the development of body dissatisfaction and body change behaviors. **Body Image**, v. 10, n. 4, p. 433–441, 2013. DOI:

10.1016/j.bodyim.2013.06.005. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.06.005>.

KÄRKKÄINEN, U.; MUSTELIN, L.; RAEVUORI, A.; KAPRIO, J.; KESKI-RAHKONEN, A. Do Disordered Eating Behaviours Have Long-term Health-related Consequences? **European Eating Disorders Review**, v. 26, n. 1, p. 22–28, 2018. DOI: 10.1002/erv.2568.

KATTERMAN, S. N.; KLEINMAN, B. M.; HOOD, M. M.; NACKERS, L. M.; CORSICA, J. A. Mindfulness meditation as an intervention for binge eating, emotional eating, and weight loss: A systematic review. **Eating Behaviors**, v. 15, n. 2, p. 197–204, 2014. DOI: 10.1016/j.eatbeh.2014.01.005. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.01.005>.

KIDD, L. I.; GRAOR, C. H.; MURROCK, C. J. A mindful eating group intervention for obese women: A mixed methods feasibility study. **Archives of Psychiatric Nursing**, v. 27, n. 5, p. 211–218, 2013. DOI: 10.1016/j.apnu.2013.05.004. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.apnu.2013.05.004>.

KLING, J. et al. Systematic review of body image measures. **Body Image**, v. 30, p. 170–211, 2019. DOI: 10.1016/j.bodyim.2019.06.006.

KOLLER, K. A.; THOMPSON, K. A.; MILLER, A. J.; WALSH, E. C.; BARDONE-CONE, A. M. Body appreciation and intuitive eating in eating disorder recovery. **International Journal of Eating Disorders**, v. 53, n. 8, p. 1261–1269, 2020. DOI: 10.1002/eat.23238.

KRISTELLER, J. L.; HALLETT, C. B. An exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorder. **Journal of Health Psychology**, v. 4, n. 3, p. 357–363, 1999. DOI: 10.1177/135910539900400305.

KRISTELLER, J.; WOLEVER, R. Q.; SHEETS, V. Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT) for Binge Eating: A Randomized Clinical Trial. **Mindfulness**, v. 5, n. 3, p. 282–297, 2014. DOI: 10.1007/s12671-012-0179-1.

KUYKEN, W. et al. How does mindfulness-based cognitive therapy work? **Behaviour Research and Therapy**, v. 48, n. 11, p. 1105–1112, 2010. DOI: 10.1016/j.brat.2010.08.003. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2010.08.003>.

LANGER, E. J.; MOLDOVEANU, M. The construct of mindfulness. **Journal of Social Issues**, v. 56, n. 1, p. 1–9, 2000. DOI: 10.1111/0022-4537.00148.

LAUS, M. F.; MOREIRA, R. C. M.; COSTA, T. M. B. Diferenças na percepção da imagem corporal, no comportamento alimentar e no estado nutricional de universitárias das áreas de saúde e humanas. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 31, n. 3, p. 192–196, 2009. DOI: 10.1590/S0101-81082009000300009.

LEMONS, N. A. M.; PENAFORTE, F. R. O.; RINALDI, A. E. M.; DIEZ-GARCIA, R. W.; JAPUR, C. C. Orthorexic eating behavior and dietary restraint in female undergraduate students. **Rev. Chil. Nutr.**, v. 45, n. 3, p. 252–257, 2018.

LI, M.; LIU, L.; YANG, Y.; WANG, Y.; YANG, X.; WU, H. Psychological impact of health risk communication and social media on college students during the covid-19 pandemic: Cross-sectional study. **Journal of Medical Internet Research**, v. 22, n. 11, p. 1–13, 2020. DOI: 10.2196/20656.

LINARDON, J.; TYLKA, T. L.; FULLER-TYSZKIEWICZ, M. Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. **International Journal of Eating Disorders**, v. 54, n. 7, p. 1073–1098, 2021. DOI: 10.1002/eat.23509.

LINDNER, D.; TANTLEFF-DUNN, S.; JENTSCH, F. Social Comparison and the “Circle of Objectification”. **Sex Roles**, v. 67, n. 3–4, p. 222–235, 2012. DOI: 10.1007/s11199-012-0175-x.

LOWE, M. R.; TIMKO, C. A. Dieting: really harmful, merely ineffective or actually helpful? **British Journal of Nutrition**, v. 92, n. S1, p. S19–S22, 2004. DOI: 10.1079/bjn20041136.

LYZWINSKI, L. N.; CAFFERY, L.; BAMBLING, M.; EDIRIPPULIGE, S. The mindfulness app trial for weight, weight-related behaviors, and stress in university students: randomized controlled trial. **Journal of Medical Internet Research**, v. 21, n. 4, p. 1–19, 2019. DOI: 10.2196/12210.

MAGALHÃES BOSI, M. L.; RAGGIO LUIZ, R.; DA COSTA MORGADO, C. M.; DOS SANTOS COSTA, M. L.; DE CARVALHO, R. J. Autopercepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: Um estudo no município do Rio de Janeiro. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 55, n. 2, p. 108–113, 2006.

MAHN, H. M.; LORDLY, D. A review of eating disorders and disordered eating amongst nutrition students and dietetic professionals. **Canadian Journal of Dietetic Practice and Research**, v. 76, n. 1, p. 38–43, 2015. DOI: 10.3148/cjdpr-2014-031.

MASON, A. E. et al. Rising to the challenge: Effects of a randomized controlled trial of a mindfulness-based intervention on cardiovascular responses to social evaluative threat in obese adults. **Journal of Behavioral Medicine**, v. 39, n. 2, p. 201–213, 2016. DOI: 10.1007/s10865-015-9692-8.

MIRANDA, V. P. N.; FILGUEIRAS, J. F.; NEVES, C. M.; TEIXEIRA, P. C.; FERREIRA, M. E. C. Body dissatisfaction in college students of different study areas. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 61, n. 1, p. 25–32, 2012. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852012000100006&lang=pt%0Ahttp://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v61n1/06.pdf.

OSWALD, A.; CHAPMAN, J.; WILSON, C. Do interoceptive awareness and interoceptive responsiveness mediate the relationship between body appreciation and intuitive eating in young women? **Appetite**, v. 109, p. 66–72, 2017. DOI: 10.1016/j.appet.2016.11.019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.019>.

PENAFORTE, F. R. O.; BARROSO, S. M.; ARAUJO, M. E.; JAPUR, C. C. Orthorexia nervosa in nutrition students: Association with nutritional status, body satisfaction and

coursed period. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 67, n. 1, p. 18–24, 2018. DOI: 10.1590/0047-2085000000179.

PENZ, L.; DAL BOSCO, S.; VIEIRA, J. Risk for development of eating disorders in students of Nutrition. **Scientia Medica**, v. 18, n. 3, p. 124–128, 2008. Disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/scientiamedica/article/viewFile/2235/3275>.

PHILLIPOU, A.; MEYER, D.; NEILL, E.; TAN, E. J.; TOH, W. L.; VAN RHEENEN, T. E.; ROSSELL, S. L. Eating and exercise behaviors in eating disorders and the general population during the COVID-19 pandemic in Australia: Initial results from the COLLATE project. **International Journal of Eating Disorders**, n. May, p. 1–8, 2020. DOI: 10.1002/eat.23317.

PIETRO, M. D.; SILVEIRA, D. X. Internal validity , dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students. **Rev Bras Psiquiatr**, v. 31, n. 1, p. 21–24, 2009.

POLIVY, J. **Psychological consequences of food restriction**. **Journal of the American Dietetic Association**, 1996. DOI: 10.1016/S0002-8223(96)00161-7.

POLIVY, J.; HERMAN, C. P. Causes of eating disorders. **Annu. Rev. Psychol.**, v. 53, p. 187–213, 2002.

REIS, A. S.; SOARES, L. P. Estudantes de Nutrição Apresentam Risco para Transtornos Alimentares. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 21, n. 4, p. 281–290, 2017. DOI: 10.4034/rbcs.2017.21.04.01.

RIBAS JR., R. C.; MOURA, M. L. S.; HUTZ, C. Adaptação brasileira da Escala de Desejabilidade Social de Marlowe-Crowne. **Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment**, v. 3, n. 2, p. 83–92, 2004.

RIBEIRO, R. G.; SILVA, K. S.; KRUSE, M. H. L. O corpo ideal: a pedagogia da mídia. **Rev Gaucha Enferm**, v. 30, n. 1, p. 71–76, 2009.

RODGERS, R. F.; LOMBARDO, C.; CEROLINI, S.; FRANKO, D. L.; OMORI, M.; FULLER-TYSZKIEWICZ, M.; LINARDON, J.; COURTET, P.; GUILLAUME, S. The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms. **International Journal of Eating Disorders**, n. May, p. 1–5, 2020. DOI: 10.1002/eat.23318.

ROSSY, L. **The Mindfulness-Based Eating Solution: proven strategies to end overeating, satisfy your hunger, and savor your life**. 1. ed. Oakland: New Harbinger, 2016.

ROUNSEFELL, K.; GIBSON, S.; MCLEAN, S.; BLAIR, M.; MOLENAAR, A.; BRENNAN, L.; TRUBY, H.; MCCAFFREY, T. A. Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. **Nutrition and Dietetics**, v. 77, n. 1, p. 19–40, 2020. DOI: 10.1111/1747-0080.12581.

RUFFAULT, A.; CZERNICHOW, S.; HAGGER, M. S.; FERRAND, M.; ERICHOT, N.; CARETTE, C.; BOUJUT, E.; FLAHAULT, C. The effects of mindfulness training on weight-

loss and health-related behaviours in adults with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis. **Obesity Research and Clinical Practice**, v. 11, n. 5, p. 90–111, 2017. DOI: 10.1016/j.orcp.2016.09.002. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.orcp.2016.09.002>.

SALA, M.; SHANKAR RAM, S.; VANZHULA, I. A.; LEVINSON, C. A. Mindfulness and eating disorder psychopathology: A meta-analysis. **International Journal of Eating Disorders**, v. 53, n. 6, p. 834–851, 2020. DOI: 10.1002/eat.23247.

SCHAEFER, L. M.; CROSBY, R. D.; MACHADO, P. P. P. A systematic review of instruments for the assessment of eating disorders among adults. **Current Opinion in Psychiatry**, v. 34, n. 6, p. 543–562, 2021. DOI: 10.1097/YCO.0000000000000746.

SCHUMAN-OLIVIER, Z. et al. Mindfulness and Behavior Change. **Harvard Review of Psychiatry**, v. 28, n. 6, p. 371–394, 2020. DOI: 10.1097/HRP.0000000000000277.

SEGAL, Z. V., WILLIAMS, J. M. G., TEASDALE, J. D. **Mindfulness-based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse**. New York: Guilford Press, 2002.

SIDELI, L.; LO COCO, G.; BONFANTI, R. C.; BORSARINI, B.; FORTUNATO, L.; SECHI, C.; MICALI, N. Effects of COVID-19 lockdown on eating disorders and obesity: A systematic review and meta-analysis. **European Eating Disorders Review**, v. 29, n. 6, p. 826–841, 2021. DOI: 10.1002/erv.2861.

SILVA, J. D.; SILVA, A. B. J.; DE OLIVEIRA, A. V. K.; NEMER, A. S. A. Influence of the nutritional status in the risk of eating disorders among female university students of nutrition: eating patterns and nutritional status. **Ciencia & saude coletiva**, v. 17, n. 12, p. 3399–406, 2012. DOI: 10.1590/S1413-81232012001200024. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23175415>.

SISCHO, L.; TAYLOR, J.; YANCEY MARTIN, P. Carrying the weight of self-derogation? Disordered eating practices as social deviance in young adults. **Deviant Behavior**, v. 27, n. 1, p. 1–30, 2006. DOI: 10.1080/016396290968371.

SISTI, A.; ARYAN, N.; SADEGHI, P. What is Beauty? **Aesthetic Plastic Surgery**, v. 45, n. 5, p. 2163–2176, 2021. DOI: 10.1007/s00266-021-02288-2. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s00266-021-02288-2>.

SOUZA, A. C.; ALVARENGA, M. S. Insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários – uma revisão integrativa. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 65, n. 3, p. 286–299, 2016. DOI: 10.1590/0047-2085000000134.

STICE, E.; NEMEROFF, C.; SHAW, H. E. Test of the dual pathway model of bulimia nervosa: Evidence for dietary restraint and affect regulation mechanisms. **Journal of Social and Clinical Psychology**, v. 15, n. 3, p. 340–363, 1996. DOI: 10.1521/jscp.1996.15.3.340.

SUNDGOT-BORGEN, C.; SUNDGOT-BORGEN, J.; BRATLAND-SANDA, S.; KOLLE,

E.; TORSTVEIT, M. K.; SVANTORP-TVEITEN, K. M. E.; MATHISEN, T. F. Body appreciation and body appearance pressure in Norwegian university students comparing exercise science students and other students. **BMC Public Health**, v. 21, n. 1, p. 1–11, 2021. DOI: 10.1186/s12889-021-10550-0.

SWAMI, V.; CAMPANA, A. N. N. B.; FERREIRA, L.; BARRETT, S.; HARRIS, A. S.; TAVARES, M. C. G. C. F. The Acceptance of Cosmetic Surgery Scale: Initial examination of its factor structure and correlates among Brazilian adults. **Body Image**, v. 8, n. 2, p. 179–185, 2011. DOI: 10.1016/j.bodyim.2011.01.001.

TANG, Y. Y.; HÖLZEL, B. K.; POSNER, M. I. The neuroscience of mindfulness meditation. **Nature Reviews Neuroscience**, v. 16, n. 4, p. 213–225, 2015. DOI: 10.1038/nrn3916.

TAPPER, K. Can mindfulness influence weight management related eating behaviors? If so, how? **Clinical Psychology Review**, v. 53, p. 122–134, 2017. DOI: 10.1016/j.cpr.2017.03.003. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2017.03.003>.

THOMPSON, J. K.; HEINBERG, L. J. The media's influence on body image disturbance and eating disorders: We've reviled them, now can we rehabilitate them? **Journal of Social Issues**, v. 55, n. 2, p. 339–353, 1999. DOI: 10.1111/0022-4537.00119.

TIMMERMAN, G. M.; BROWN, A. The effect of a mindful restaurant eating intervention on weight management in women. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 44, n. 1, p. 22–28, 2012. DOI: 10.1016/j.jneb.2011.03.143.

TRIBOLE, E.; RESCH, E. **Intuitive eating**. 1. ed. Editora Sextante, 2021.

TRINDADE, A. P.; APPOLINARIO, J. C.; MATTOS, P.; TREASURE, J.; NAZAR, B. P. Eating disorder symptoms in Brazilian university students: A systematic review and meta-analysis. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 41, n. 2, p. 179–187, 2019. DOI: 10.1590/1516-4446-2018-0014.

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. DOI: 10.1037/0022-0167.53.2.226.

TYLKA, T. L. Evidence for the body appreciation scale's measurement equivalence/invariance between U.S. college women and men. **Body Image**, v. 10, n. 3, p. 415–418, 2013. DOI: 10.1016/j.bodyim.2013.02.006. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.02.006>.

TYLKA, T. L.; HILL, M. S. Objectification theory as it relates to disordered eating among college women. **Sex Roles**, v. 51, n. 11–12, p. 719–730, 2004. DOI: 10.1007/s11199-004-0721-2.

TYLKA, T. L.; KROON VAN DIEST, A. M. The Intuitive Eating Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. **Journal of Counseling Psychology**, v. 60, n. 1, p. 137–153, 2013. DOI: 10.1037/a0030893.

TYLKA, T. L.; WOOD-BARCALOW, N. L. The body appreciation scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. **Body Image**, v. 12, n. 1, p. 53–67, 2015. DOI: 10.1016/j.bodyim.2014.09.006. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>.

VAN MIERLO, L. A.; SCHEFFERS, M.; KONING, I. The relative relation between body satisfaction, body investment, and depression among dutch emerging adults. **Journal of Affective Disorders**, v. 278, n. May 2020, p. 252–258, 2021. DOI: 10.1016/j.jad.2020.09.034. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.034>.

VANDENBERGHE, L.; ASSUNÇÃO, A. Concepções de mindfulness em Langer e Kabat-Zinn: um encontro da ciência Ocidental com a espiritualidade Oriental. **Contextos Clínicos**, v. 2, n. 2, p. 124–135, 2009. DOI: 10.4013/ctc.2009.22.07.

VINDEGAARD, N.; ERIKSEN BENROS, M. COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. **Brain, Behavior, and Immunity**, n. May, p. 1–12, 2020. DOI: 10.1016/j.bbi.2020.05.048. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.048>.

WANG, Y. U.; FU, L. Selection of working correlation structure in generalized estimating equations. **Stat. Med.**, v. 36, p. 2206–2219, 2017.

WARREN, J. M.; SMITH, N.; ASHWELL, M. A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: Effectiveness and associated potential mechanisms. **Nutrition Research Reviews**, v. 30, n. 2, p. 272–283, 2017. DOI: 10.1017/S0954422417000154.

WASYLKIW, L.; MACKINNON, A. L.; MACLELLAN, A. M. Exploring the link between self-compassion and body image in university women. **Body Image**, v. 9, n. 2, p. 236–245, 2012. DOI: 10.1016/j.bodyim.2012.01.007. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.007>.

WEBB, J. B.; WOOD-BARCALOW, N. L.; TYLKA, T. L. Assessing positive body image: Contemporary approaches and future directions. **Body Image**, v. 14, p. 130–145, 2015. DOI: 10.1016/j.bodyim.2015.03.010. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.010>.

WNUK, S. M.; DU, C. T.; VAN EXAN, J.; WALLWORK, A.; WARWICK, K.; TREMBLAY, L.; KOWGIER, M.; SOCKALINGAM, S. Mindfulness-Based Eating and Awareness Training for Post-Bariatric Surgery Patients: a Feasibility Pilot Study. **Mindfulness**, v. 9, n. 3, p. 949–960, 2018. DOI: 10.1007/s12671-017-0834-7.

WOOD-BARCALOW, N. L.; TYLKA, T. L.; AUGUSTUS-HORVATH, C. L. “But I Like My Body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. **Body Image**, v. 7, n. 2, p. 106–116, 2010. DOI: 10.1016/j.bodyim.2010.01.001. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity: preventing and managing the global epidemic**World Health Organization. Geneva. DOI: 10.1007/BF00400469.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO Director-General's statement on IHR Emergency Committee on Novel Coronavirus (2019-nCoV)**. GenevaWHO, 2020. Disponível em: [https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-statement-on-ihf-emergency-committee-on-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-statement-on-ihf-emergency-committee-on-novel-coronavirus-(2019-ncov)).

YU, J.; SONG, P.; ZHANG, Y.; WEI, Z. Effects of Mindfulness-Based Intervention on the Treatment of Problematic Eating Behaviors: A Systematic Review. **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 26, n. 8, p. 666–679, 2020. DOI: 10.1089/acm.2019.0163.

ZHAI, Y.; DU, X. Mental health care for international Chinese students affected by the COVID-19 outbreak. **The Lancet Psychiatry**, v. 7, n. 4, p. e22, 2020. DOI: 10.1016/S2215-0366(20)30089-4. Disponível em: [http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30089-4](http://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30089-4).

ZHOU, L.; AYEYEH, S. K.; CHIDAMBARAM, V.; KARAKOUSIS, P. C. Modes of transmission of SARS-CoV-2 and evidence for preventive behavioral interventions. **BMC Infectious Diseases**, v. 21, n. 1, p. 1–9, 2021. DOI: 10.1186/s12879-021-06222-4.

