

COMER ENTRE NORMAS E AFETOS: SIGNIFICADOS DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR ENTRE PESSOAS COM EXCESSO DE PESO – RESULTADOS DE UM ESTUDO QUALITATIVO

Silva T ⁽¹⁾, Poínhos R ^(2,3), Carraro J ⁽¹⁾, Mendonça R ⁽¹⁾

RESUMO

O excesso de peso é um importante desafio de saúde pública, considerando a elevada prevalência e caráter multifatorial. A percepção dos utilizadores de cuidados de saúde primários pode informar abordagens que promovam mudanças sustentáveis nos estilos de vida. Foi objetivo principal estudar a percepção sobre comportamento alimentar de utilizadores dos cuidados de saúde primários no município de Ouro Preto (Minas Gerais, Brasil).

Este estudo qualitativo e exploratório integra o projeto *NutricionalMente* (Comitê de Ética: CAAE 69616723.8.0000.5150; apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior). Foram realizados grupos focais (abril a dezembro de 2024) com utilizadores dos cuidados de saúde primários com excesso de peso e participação prévia em consultas de nutrição. Usando o critério de saturação, foram conduzidos três grupos, com um total de 14 participantes (43% pré-obesidade, 57% obesidade), sendo a maioria mulheres idosas com ensino médio.

A análise revelou que os participantes compreendem o comportamento alimentar como forma de agir diante das situações cotidianas relacionadas à alimentação, associando-o à adoção de padrões e regras. Muitos reconhecem a necessidade de manter um “bom comportamento alimentar”, mas expressam dificuldades em alcançá-lo, por considerarem que esse ideal se vincula a um estilo de vida saudável marcado por restrições e normas rígidas sobre o que e como comer. O comportamento alimentar é percebido como uma dimensão que envolve sentimentos, prazeres e significados associados à alimentação e à vida, incluindo o sabor dos alimentos, a busca por uma alimentação equilibrada e uma saúde melhor.

A conceitualização do comportamento alimentar pode gerar desmotivação em relação ao acompanhamento e à adoção de escolhas alimentares saudáveis. Este trabalho sustenta a formulação de ações e práticas que evitem a culpabilização do indivíduo, promovendo a autonomia e um papel ativo no processo de mudança.

(1) Escola de Nutrição, Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP)

(2) Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP)

(3) Departamento de Biologia e Ambiente, Escola de Ciências da Vida e do Ambiente, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (DeBA, ECVA, UTAD)