

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
Faculdade de Medicina  
Curso de Nutrição

Fernando Henrique Dalmann

**Uso de Estratégias Motivacionais para Mudança de Hábitos Alimentares - Uma  
Revisão Narrativa**

Porto Alegre  
2022

Fernando Henrique Dalmann

**Uso de Estratégias Motivacionais para mudança de Hábitos Alimentares - Uma  
revisão Narrativa**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado como requisito parcial à  
obtenção do título de bacharel em Nutrição  
da Faculdade de Medicina da Universidade  
Federal do Rio Grande do Sul.

Orientador: Profa Dra Zilda Elizabeth de  
Albuquerque Santos

Porto Alegre

2022

## FICHA CATALOGRÁFICA

### CIP - Catalogação na Publicação

Dalmann, Fernando Henrique  
Uso de Estratégias Motivacionais para Mudança de  
Hábitos Alimentares - Uma Revisão Narrativa / Fernando  
Henrique Dalmann. -- 2022.  
20 f.  
Orientadora: Zilda Elizabeth de Albuquerque Santos.

Trabalho de conclusão de curso (Graduação) --  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade  
de Medicina, Curso de Nutrição, Porto Alegre, BR-RS,  
2022.

1. Nutrição. 2. Ferramentas Motivacionais. 3.  
Comportamento Alimentar. I. Santos, Zilda Elizabeth de  
Albuquerque, orient. II. Título.

Elaborada pelo Sistema de Geração Automática de Ficha Catalográfica da UFRGS com os  
dados fornecidos pelo(a) autor(a).

## **FOLHA DE APROVAÇÃO**

Fernando Henrique Dalmann

### **Uso de Estratégias Motivacionais para mudança de Hábitos Alimentares - Uma Revisão Narrativa**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Nutrição da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientador: Profa Dra Zilda Elizabeth de Albuquerque Santos

Porto Alegre, 01 de maio de 2022.

**BANCA EXAMINADORA:**

---

Profa Dra Zilda Elizabeth de Albuquerque Santos

Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)

---

Profa Dra Carolina Guerini de Souza

Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)

---

Profa Dra Maurem Ramos

Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)

## RESUMO

Estratégias motivacionais, são uma maneira de o nutricionista motivar os pacientes, com o intuito de que eles consigam mudar seus hábitos alimentares e consequentemente obtenham uma melhor saúde e qualidade de vida através de alimentação saudável. Muitos indivíduos mantêm hábitos alimentares menos saudáveis por falta de motivação e incentivo para a mudança. Para isto, foi estudado o modelo transteórico para mudança de hábitos, os grupos de emagrecimento, e a entrevista motivacional, estratégias que podem ser aplicadas por um nutricionista. Este trabalho tem por objetivo identificar na literatura científica o efeito do uso de estratégias motivacionais na mudança de comportamento alimentar. Foram selecionados artigos nos idiomas inglês e português, predominantemente publicados nos últimos 20 anos. Os resultados corroboram com a ideia de que utilizar estratégias de motivação pode ser um diferencial para o paciente e um grande aliado para os nutricionistas, uma vez que segundo a literatura revisada, a motivação mostrou-se fator determinante para que indivíduos mudem seus hábitos alimentares e alcancem melhores resultados. Dentre os fatores benéficos apresentados nessa revisão, mostrou-se que através do uso dessas estratégias, foi possível observar aumento do consumo de frutas e verduras, redução do consumo de gordura saturada, redução no percentual de gordura, IMC, circunferência abdominal dentre outras. Essas alterações no estilo de vida, são fundamentais para a melhora da saúde e qualidade de vida de indivíduos com sobrepeso e obesidade.

**Palavras-chave:** hábitos alimentares, mudança de hábitos, comportamento alimentar.

## **ABSTRACT**

Motivational strategies are a way for the nutritionist to motivate patients, with the aim that they can change their eating habits and, consequently, improve a life through healthy eating. Many individuals maintain unhealthy eating habits due to lack of motivation and incentive to change. So, the transtheoretical model for changing habits, the weight loss groups and the motivational interview were studied - strategies that can be applied by a nutritionist. This work aims to identify in the scientific literature the effect of the use of motivational strategies on behavior change. Articles in English and Portuguese were selected, mainly published in the last 20 years. The results to be used corroborate the idea that the motivation strategy can be a great differential for patients, since according to the reviewed literature, a motivation proved to be decisive for them to change their eating habits and achieve better results. Among the beneficial factors presented in this review, it was shown that through the use of these strategies, it was possible to observe an increase in the consumption of fruits and vegetables, a reduction in the consumption of saturated fat, a reduction in the percentage of fat, BMI, abdominal circumference, among others. These lifestyle changes are essential for improving the health and quality of life of overweight and obese individuals.

**Keywords:** eating habits, changing habits, eating behavior.

## SUMÁRIO

|                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1 INTRODUÇÃO</b>                                                    | <b>5</b>  |
| <b>2 OBJETIVOS</b>                                                     | <b>7</b>  |
| 2.1 Objetivo geral                                                     | 7         |
| 2.2 Objetivos Específicos                                              | 7         |
| <b>3 MÉTODO</b>                                                        | <b>7</b>  |
| <b>4 REVISÃO DE LITERATURA</b>                                         | <b>8</b>  |
| 4.1 COMPORTAMENTO ALIMENTAR                                            | 8         |
| 4.2 MOTIVAÇÃO PARA MUDANÇA                                             | 9         |
| 4.3 ESTRATÉGIAS MOTIVACIONAIS NA MUDANÇA DO COMPORTAMENTO<br>ALIMENTAR | 11        |
| <b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>                                          | <b>17</b> |
| <b>REFERÊNCIAS</b>                                                     | <b>19</b> |

## 1 INTRODUÇÃO

Comportamento é entendido como “o que um indivíduo faz” e este “fazer” sofre diversas influências (Dahas et al, 2021). Partindo dessa premissa, comportamento pode ser entendido como resultado de fatores filogenéticos, que operam durante o processo de evolução de uma dada espécie e fatores ontogenéticos, que operam nas interações de um dado organismo com seu ambiente (Catania, 1999). Logo, comportamento alimentar é o resultado de fatores genéticos e ambientais (Viana, 2002).

A motivação dos indivíduos para a mudança de comportamento é um fator essencial para a efetividade de programas de intervenção nutricional, influenciando a tomada de decisão e as ações na direção almejada (Assis & Nahas, 1999). De acordo com Figlie et al. (2004), a motivação é vista como um estado de preparação ou mudança de desejo que pode oscilar de um momento para outro e pode ser entendida como uma condição interna que é influenciada por fatores externos. Bittencourt (2009) acrescenta que a motivação pode ser conceituada como algo que leva uma pessoa a agir, ou um processo que estimula uma pessoa a agir.

Sendo assim, com o objetivo de motivar e ao mesmo tempo buscar atingir os resultados de mudança de hábitos alimentares, evidencia-se a necessidade de acompanhamento nutricional com um profissional, para que seja realizada uma intervenção saudável, visando benefícios para sua saúde e se educar nutricionalmente, mudando seus hábitos por toda vida (Soares et al., 2017).

Ao observar o pouco conhecimento por parte dos nutricionistas, de estratégias motivacionais, para auxiliar no processo de mudança dos hábitos alimentares, notou-se a necessidade de buscar na literatura estudos que utilizaram tais estratégias e conhecer mais seus resultados e o quanto elas influenciam no processo de mudança de hábitos alimentares. Visto que a motivação é fundamental para o processo de emagrecimento, este estudo teve como objetivo identificar na literatura científica o efeito do uso de estratégias motivacionais na mudança do comportamento alimentar.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

Identificar na literatura científica o efeito do uso de estratégias motivacionais na mudança de comportamento alimentar.

### **2.2 Objetivos específicos**

- Estudar o papel da motivação para mudança de comportamento alimentar.
- Identificar, na literatura, estratégias motivacionais utilizadas na prática clínica do nutricionista.

## **3 MÉTODO**

Este estudo trata-se de uma revisão narrativa, a qual caracteriza-se por ser ampla, quando comparada a uma revisão sistemática. Este tipo de revisão é considerado adequado para descrever e discutir o desenvolvimento de um determinado tema, a partir de uma perspectiva teórica ou contextual (ROTHER, 2007).

A revisão de literatura é sempre recomendada para investigar a produção científica disponível e reconstruir redes de ideias e conceitos que expressam o conhecimento de diversas fontes na tentativa de seguir o caminho que se deseja conhecer (Segura-Muñoz et al. 2002).

Para responder ao objetivo do presente estudo foi realizada uma busca nas bases de dados Scielo e Pubmed, utilizando as palavras-chaves hábitos alimentares, ferramentas motivacionais, mudança de hábitos, comportamento alimentar, cultura alimentar, estratégias nutricionais, intervenção nutricional, educação nutricional, modelo transteórico, grupos de emagrecimento, emagrecimento, motivação, entrevista motivacional, e seus correspondentes em inglês. Foram selecionados artigos nos idiomas inglês e português, predominantemente publicados nos últimos 20 anos.

## 4 REVISÃO DE LITERATURA

### 4.1 COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Comportamento é entendido como “o que um indivíduo faz” e este “fazer” sofre diversas influências (Dahas et al, 2021). Partindo dessa premissa, comportamento pode ser entendido como resultado de fatores filogenéticos, que operam durante o processo de evolução de uma dada espécie e fatores ontogenéticos, que operam nas interações de um dado organismo com seu ambiente (Catania, 1999). Logo, comportamento alimentar é o resultado de fatores genéticos e ambientais (Viana, 2002).

Há evidências de que os genes podem estar na determinação de fatores como preferências alimentares, responsividade a alimentos, palatabilidade ou mesmo necessidades nutricionais (De Castro & Plunkett, 2001). Mas, para além da influência genética, o comportamento alimentar é resultado de todas as formas de convívio com o alimento, influenciadas pelos aspectos subjetivos intrínsecos do indivíduo e os próprios de uma coletividade (Toral e Slater, 2007; Carvalho et al. 2013). Fatores culturais como religião e crenças influenciam na seleção dos alimentos, auxiliando na formação da cultura alimentar (Toral & Slater, 2007).

O nível socioeconômico de um indivíduo, por sua vez, influencia nas escolhas alimentares. Em famílias com indicador socioeconômico médio e alto, Silvana et al (2011) observaram menor chance do consumo de produtos ultraprocessados, quando comparados às famílias com baixa condição socioeconômica. Dispor de melhores condições socioeconômicas implicaria em maior consumo de alimentos variados e, em sua maioria, saudáveis, a exemplo de frutas, verduras, leguminosas, cereais, pescados, leite e derivados e aves.

A mídia em geral, redes sociais, jornais, revistas, televisão e rádio, tem por estratégias mercadológicas induzir o consumidor para associações objetivas, relacionadas ao desempenho do produto e subjetivas, articuladas aos seus desejos, criando identificação com grupos, locais e marcas; influenciando diretamente o consumo alimentar (Miotto; Oliveira, 2006).

O ambiente familiar também exerce importante influência nos hábitos alimentares dos indivíduos, principalmente em crianças e adolescentes, já que disponibiliza aos indivíduos: o alimentos e as preparações culinárias para consumo, os modelos de comportamentos, o apoio para as práticas alimentares e o desenvolvimento das competências alimentares adequadas à saúde (Fischler, 2011).

Estudos sugerem que a frequência das refeições em conjunto está associada ao maior consumo de alimentos saudáveis e menor de alimentos ultraprocessados (Pearson, 2019), além de afetar positivamente as emoções, as atitudes e os comportamentos dos indivíduos, a repercussão na satisfação de vida, o conforto psicológico e a união familiar positiva (Hammons, 2011).

O comportamento alimentar relaciona-se diretamente com o estado de saúde de um indivíduo, pois as escolhas alimentares afetam o estado nutricional. O aumento do consumo de alimentos industrializados e/ou a redução do consumo de frutas, legumes e verduras, aumentam a chance de ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis (Souza et al., 2012). A obesidade no Brasil apresentou um crescimento de 67,84% entre os anos de 2006 a 2018 e o sobrepeso afeta 55,7% dos brasileiros (Vigitel, 2018).

## **4.2 MOTIVAÇÃO PARA MUDANÇA**

Definir e compreender o conceito de motivação foi uma exigência da psicologia e da neurociência em busca de respostas sobre como o cérebro se comporta e regula a cognição. Numerosas teorias foram propostas para explicar a motivação, das quais tanto a teoria da impulsividade quanto a teoria da motivação se aplicam ao comportamento alimentar. Primeiro, “comer” tem a ver com a vontade e, logo em seguida, a gratificação de necessidades; segundo, a motivação para comer tem a ver com expectativas, com estímulos e objetivos a serem alcançados. (Anselme et al. 2010).

A motivação é uma parte importante da busca de qualquer mudança. De acordo com Figlie et al. (2004), a motivação é vista como um estado de preparação ou mudança de desejo que pode oscilar de um momento para outro e pode ser entendida como uma condição interna que é influenciada por fatores externos.

Bittencourt (2009) acrescenta que a motivação pode ser conceituada como algo que leva uma pessoa a agir, ou um processo que estimula uma pessoa a agir.

A motivação também pode ser definida como a probabilidade que uma pessoa inicie, dê continuidade e permaneça num processo de mudança. Não deve ser vista como algo estável ou inerente à personalidade ou ao caráter da pessoa, mas sim como algo fluido e que pode oscilar entre diversas situações ou momentos (Miller e Rollnick, 2001).

A motivação dos indivíduos para a mudança de comportamento é um fator essencial para a efetividade de programas de intervenção nutricional, influenciando a tomada de decisão e as ações na direção almejada (Assis & Nahas, 1999). Na literatura, dois tipos de motivação são citados para a adoção de novos hábitos alimentares: a motivação intrínseca e extrínseca. A motivação intrínseca se refere às metas pessoais dos indivíduos, o desejo de obter recompensas internas, como serem mais saudáveis, evitar doenças decorrentes dos maus hábitos e/ou desejo de perder peso. A motivação extrínseca é impulsionada por variáveis externas, como as orientações de profissionais da saúde, o desejo de controlar problemas médicos ou o julgamento social em relação à alimentação (Toral & Slater, 2007; Trudeal et al., 1998). Segundo França et al. (2012) sentimentos positivos como motivação e alegria servem como força propulsora à mudança do comportamento alimentar e à prática de hábitos saudáveis.

Uma das maiores barreiras para a prática de mudanças na dieta é a crença de que não há necessidade de alteração dos hábitos alimentares, decorrente, na maioria das vezes, de uma inadequada interpretação do próprio consumo de alimentos. Em diversos países, observa-se alta prevalência de indivíduos que acreditam não ser necessário alterar sua dieta, por já possuírem uma alimentação saudável (Toral et al., 2006).

### **4.3 ESTRATÉGIAS MOTIVACIONAIS NA MUDANÇA DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR**

A ansiedade, muitas vezes, faz com que as pessoas busquem por métodos de redução do peso que torne esse processo mais rápido. Algumas pessoas fazem

o uso de remédios para acelerar o emagrecimento, sem se preocuparem com as diversas consequências que isto pode ocasionar para a saúde (Viana, 2002; Monteiro, 2018).

Sendo assim, evidencia-se a necessidade de acompanhamento nutricional com um profissional, para que seja realizada uma intervenção saudável, visando que o paciente alcance o seu objetivo, além de ter benefícios para sua saúde e se educar nutricionalmente, mudando seus hábitos por toda vida (Soares et al., 2017).

#### **4.3.1 Modelo Transteórico de Mudança de Comportamento (MTT)**

Uma das teorias que mais tem contribuído para a compreensão da motivação para o tratamento é a do Modelo Transteórico de Mudança de Comportamento, desenvolvido por James Prochaska e colaboradores nos anos 1970 (Szupszynski & Oliveira, 2008).

Este modelo considera a prontidão para a mudança como um processo através do qual o indivíduo transita em quatro estágios bem definidos: Pré-contemplação, Contemplação, Ação e Manutenção (Bittencourt, 2009). O primeiro é um estágio em que não há intenção de mudança, nem mesmo uma crítica a respeito do conflito envolvendo o comportamento-problema. É como se o sujeito estivesse usando a negação como mecanismo de defesa, sendo a existência do problema completamente recusada. A Contemplação é o estágio em que o indivíduo parece estar se conscientizando de que existe um problema, no entanto há uma ambivalência quanto à perspectiva de mudança. O estágio da Ação ocorre quando a pessoa inicia explicitamente a modificação de seu comportamento-problema, escolhendo uma estratégia para a realização desta mudança, tomando atitudes com este objetivo. A ação é um período que exige muita dedicação e energia pessoal e as mudanças realizadas nesse estágio são muito mais visíveis do que as realizadas durante outros estágios.

A Manutenção é o estágio onde se encontra o grande desafio no processo de mudança. A estabilização do comportamento é o que se busca, porém, é necessário um esforço constante do indivíduo para estabilizar as conquistas dos outros estágios, principalmente no estágio de ação, além de um esforço contínuo para

prevenir possíveis recaídas. A mudança não termina com o estágio da ação, pois se o indivíduo não tiver um compromisso no estágio de manutenção, ele poderá ter recaídas, que geralmente ocorrem nos estágios de pré-contemplação e contemplação (Bittencourt, 2009). O avanço entre os estágios de mudança está relacionado aos níveis de autoeficácia, do desenvolvimento nos processos de mudança e do equilíbrio de decisão (Hashemzadeh et al., 2019).

Nitzke et al. (2007) realizaram um estudo controlado randomizado, com 1.255 adultos jovens, divididos entre grupo controle (GC, n=571) e grupo intervenção (GI, n=684). Os participantes do GC receberam um panfleto com informações básicas, os participantes do GI receberam materiais de apoio nutricional e psicológico. Os pesquisadores avaliaram a efetividade da intervenção educacional em 4 e 12 meses, baseada nos estágios de mudança para o aumento do consumo de frutas e vegetais. Os participantes do GI apresentaram maior progresso para os estágios de ação ou manutenção (66% de progresso em frutas para intervenção vs. 55% em frutas para controle,  $p < 0.008$ ) e (47% vs. 32% para vegetais,  $p < 0.001$ ) e maior consumo de frutas e vegetais do que os controles (4,90 vs. 4,60 porções por dia  $p < 0.05$ ).

Menezes et al. (2016) em estudo de revisão sistemática analisaram 18 estudos que descreveram a efetividade do MTT em intervenções multicomportamentais para a mudança de hábitos alimentares e níveis de atividade física. As intervenções alimentares objetivavam, na sua maioria, reduzir a ingestão de gordura e o aumento do consumo de frutas e vegetais e também a melhoria de outros hábitos alimentares como o controle do tamanho das porções de alimentos, redução de calorias, açúcar, sódio e álcool. A maioria dos estudos descreveu progresso significativo para os estágios de ação e manutenção associados a mudanças positivas nos hábitos alimentares nos grupos intervenção.

De Paula (2021), realizou um estudo para verificar os benefícios da aplicação do MTT na mudança do comportamento alimentar. Para este trabalho foram utilizados dados de indivíduos adultos, com sobrepeso e obesidade, que participaram de um programa de intervenção interdisciplinar com prática de exercício físico, intervenção nutricional, psicológica e fisioterapêutica, oferecido pelo Grupo de Estudos da Obesidade (GEO) – UNIFESP. A intervenção ocorreu durante

32 semanas, no ano de 2014. O estudo iniciou com 48 participantes e, apenas, 24 foram até o final do programa. Foram analisadas: mudanças na composição corporal, medidas antropométricas, mudanças de estágios do MTT, bem como mudanças no comportamento alimentar, antes e após a intervenção. Os resultados foram satisfatórios, uma vez que a intervenção resultou em redução significativa no IMC (-6,9%;  $p < 0.05$ ), na circunferência de cintura (-5,5%;  $p < 0.05$ ), na circunferência de quadril (-4,0%;  $p < 0.05$ ) e na circunferência de pescoço (-4,1%;  $p < 0.05$ ). Não houve mudança significativa no percentual de gordura e de massa livre de gordura, apesar de terem reduzido. A maioria dos participantes já iniciou a terapia no estágio de ação e manutenção.

#### **4.3.2 Grupos de Emagrecimento**

Os grupos de emagrecimento são uma forma de atingir resultados através da coletividade, onde pessoas com objetivos em comum podem se auxiliar e contribuir para juntas atingirem resultados. A maioria das pessoas buscam o mesmo propósito e são motivadas umas pelas outras, além de conseguirem adquirir uma série de informações e se sentirem mais encorajadas (Padilha et al., 2016).

É muito importante que um programa de emagrecimento não tenha o objetivo único de perda de peso, mas busque principalmente outros fatores que podem interferir neste processo de emagrecimento, como a mudança dos hábitos alimentares, através de atividades de orientação nutricional e apoio psicológico (Neulfed et al., 2012). Estas atividades, muitas vezes, são coordenadas por uma equipe multiprofissional, já que existem muitos fatores extrínsecos que podem estar correlacionados a dificuldade de perda de peso e reeducação alimentar (Silva et al., 2019).

Neulfed et al. (2012) realizaram um estudo com o objetivo de avaliar o resultado de uma intervenção com Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), com mulheres que visavam emagrecimento. Foram organizados dez grupos, com cinco participantes cada, totalizando 50 participantes. Os grupos foram formados unicamente por afinidade de horários. Foram realizados 12 encontros, ao longo de 3 meses. Em seis encontros houve uma intervenção psicológica e nos outros seis

foram realizadas orientações nutricionais. Os resultados mostraram que houve perda de peso significativa ( $p < 0,001$ ) entre o peso médio inicial ( $M= 79,61$  kg;  $DP=15,53$ ) e o final ( $M= 76,67$  kg;  $DP=15,47$ ) das participantes. A redução média de peso foi de 2,94 kg, representando uma perda média de 3,77% do peso inicial.

Padilha et al. (2016) realizaram um estudo com objetivo de avaliar por meio de questionário o nível de conhecimento sobre alimentação e nutrição, e verificar modificações nos hábitos alimentares e em variáveis antropométricas de usuários com sobrepeso e obesidade antes e após a participação de um grupo operativo para reeducação alimentar. Foram realizados um encontro semanal durante dois meses, com duração média de 90 minutos, onde eram abordados temas sobre reeducação alimentar e mudança de hábitos de vida, prática de exercícios físicos, controle da ansiedade, dentre outros comportamentos que podem afetar a perda de peso. O grupo contou com a participação de 23 voluntários onde os participantes tiveram redução significativa ( $p<0,05$ ) no peso, IMC e circunferência da cintura. Houve redução média de peso ( $2,5 \pm 4,1$  kg), IMC ( $0,9 \pm 1,6$  kg/m<sup>2</sup>) e de circunferência da cintura ( $4,8 \pm 4,6$  cm). Observou-se também que foi significativa a diminuição do consumo de alimentos como bolachas/biscoitos salgados ou salgadinhos de pacote, batatas fritas e de pacote e salgados fritos.

O programa de emagrecimento “Afine-se”, realizado na cidade de São Paulo, teve como objetivo o emagrecimento através da mudança de hábitos alimentares, conduzido por um grupo multidisciplinar, contando com diversos profissionais, sendo eles: fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos e educadores físicos e duração de 2 e 4 meses de intervenção. Quinhentos e oito voluntários foram divididos em dois grupos, um grupo com acompanhamento por dois meses ( $n=411$ ) e outro por quatro meses ( $n=97$ ), ambos os grupos receberam a mesma intervenção (programa de exercício físico, suporte nutricional e psicológico). Os dados de peso, IMC, massa gorda e circunferência abdominal apresentaram uma redução significativa com  $p < 0,001$ . O grupo com quatro meses de intervenção reduziu uma média de 10,73 Kg de peso corporal, e o grupo com dois meses de intervenção reduziu uma média de 8,97 Kg de peso corporal (Silva et al., 2019).

Ações preventivas e de tratamento em grupo são de baixo custo, atingem uma quantidade maior de pessoas do que intervenções individuais, proporcionam a

reconstrução de crenças e estimula a motivação e a autoeficácia dos participantes (Murta, 2008)

Estes grupos favorecem o aprendizado das pessoas em torno da alimentação e assim conseqüentemente as pessoas tendem a fazer escolhas mais conscientes, melhorando o seu estado nutricional e qualidade de vida (Padilha et al., 2016).

#### **4.3.3 Entrevista Motivacional (EM)**

A entrevista motivacional (EM) é uma técnica diretiva e centrada no cliente que visa resolver a ambivalência do indivíduo e aumentar a motivação intrínseca (Martins et al., 2009). Ela surgiu a partir dos estudos envolvendo a motivação, criada para auxiliar o sujeito a reconhecer seus problemas atuais e potenciais quando há ambivalência quanto à mudança comportamental (Miller & Rollnick, 2001). Esta técnica propõe intervenções terapêuticas individualizadas adequadas a cada estágio, com vistas a aumentar a adesão ao tratamento e prevenir possíveis recaídas em pacientes com comportamentos considerados dependentes, transtornos alimentares, tabagismo e outros.

O estudo de Richards et al. (2006), teve como objetivo motivar os indivíduos para o aumento do consumo de frutas e vegetais, onde foi realizada uma intervenção de 4 meses, com 314 participantes divididos entre grupo Controle (GC, n=157) e grupo intervenção (GI, n=157). Os participantes do GI receberam folders informativos e entrevista motivacional, abordagem direcionada para o fortalecimento da motivação intrínseca e comprometimento com a mudança de comportamento, através de abordagens individualizadas. O GC recebeu apenas folders informativos. Ao fim do estudo, o consumo de frutas e hortaliças aumentou significativamente ( $p < 0.001$ ) no GI (aumento de 1 porção ao dia) do que no GC (aumento de 0,4 porções ao dia).

O estudo de Wattanakorn et al. (2013), usou a entrevista motivacional com o objetivo de avaliar os efeitos de um Programa de modificação do comportamento alimentar em pessoas tailandesas com diabetes e obesidade. O estudo contou com 76 indivíduos, divididos entre grupo controle (n=38) e grupo intervenção (n=38).

Tanto o GI quanto o GC receberam materiais básicos referentes à mudança de hábitos alimentares. O GC além dos materiais básicos, recebeu uma vez ao mês, durante três meses informações sobre cuidados com a saúde. O GI recebeu sessões semanais individualizadas de EM, com duração de 30 a 45 minutos. O GI apresentou redução significativa no percentual de gordura corporal ( $p < 0.03$ ), circunferência da cintura ( $p < 0.03$ ) e níveis de açúcar no sangue ( $p < 0.00$ ) quando comparado ao grupo controle.

O estudo de Gillham et al. (2010) avaliou 52 indivíduos recuperados após AVC, divididos entre grupo controle (GC,  $n=26$ ) e intervenção (GI,  $n=26$ ). Ambos os grupos receberam cuidados convencionais que incluíam conselhos dados durante os cuidados das consultas clínicas de rotina. O GI recebeu aconselhamento adicional, composto por entrevistas motivacionais e apoio por telefone para mudar o comportamento de saúde. Como resultados, obtiveram melhorias estatisticamente significativas para mudança no exercício auto-relatado foram demonstradas ( $P = 0,007$ ); a 2–3 vezes por semana no grupo de intervenção comparado a 0–1 vezes por semana no grupo controle e no consumo de frutas e vegetais ( $P = 0,033$ ); 10 porções de frutas e vegetais consumidos por semana no grupo de intervenção em comparação com 1 ou 2 porções por semana para o grupo controle.

Mirkarimi et al. (2015), investigaram o efeito de uma intervenção de 2 meses, em mulheres, submetidas a um programa de perda de peso. As 150 participantes foram divididas em 3 grupos: grupo controle (GC,  $n=50$ ), grupo intervenção 1 (GI1,  $n=50$ ) e grupo intervenção 2 (GI2,  $n=50$ ). Os três grupos receberam em 2 semanas, quatro sessões de educação básica para a saúde (duas sessões de 45 a 60 minutos por semana), abrangendo dieta e exercício, apresentadas por um nutricionista, um psicólogo e um especialista em saúde. O GI1 recebeu além da educação básica, mais cinco sessões de EM por um psicólogo. E o GI 2, além da educação básica e das sessões de EM, contou com mais um plano dietético. O GC iniciou o programa com peso médio  $75,91 \pm 6,05$  kg e finalizou com  $75,7 \pm 6,10$  kg ( $p = 0,027$ ), O GI1 iniciou com  $74,25 \pm 6,95$  e terminou com  $72,5 \pm 6,4$  kg ( $p=0,001$ ), o GI2 iniciou com  $77,33 \pm 6,89$  kg e terminou com  $76,74 \pm 6,85$  kg ( $p=0,001$ ). Os resultados mostraram que a técnica da EM favoreceu a perda de peso.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Durante a elaboração desse estudo, foram identificadas e abordadas algumas estratégias, sendo elas: O modelo transteórico de mudança de comportamento, os grupos de emagrecimento e a entrevista motivacional. Os resultados aqui apresentados corroboram com a ideia de que utilizar destas estratégias de motivação pode ser um diferencial para o paciente e um grande aliado para os nutricionistas, uma vez que segundo os estudos apresentados, a motivação mostrou-se fator determinante para que indivíduos mudem seus hábitos alimentares e alcancem melhores resultados.

As estratégias motivacionais, nas suas variadas formas, podem incentivar os pacientes de diferentes maneiras, e a individualidade de cada pessoa faz com que seja necessário termos a mais variada gama de ferramentas que visam os pacientes alcançarem uma mudança significativa.

Dentre os fatores benéficos apresentados nessa revisão, mostrou-se que através do uso dessas estratégias, foi possível observar aumento do consumo de frutas e verduras, redução do consumo de gordura saturada, redução no percentual de gordura, IMC, circunferência abdominal dentre outras. Essas alterações no estilo de vida, são fundamentais para a melhora da saúde e qualidade de vida de indivíduos com sobrepeso e obesidade.

Ressalta-se a necessidade de mais estudos realizados no Brasil avaliando o uso das mais variadas ferramentas motivacionais na nutrição, visto que muitas dessas ferramentas são utilizadas por psicólogos em diversas áreas, e em muitos casos não são utilizadas por nutricionistas.

Uma grande limitação deste estudo foi o fato de não ter sido realizada uma busca sistematizada da literatura, com uma questão de pesquisa específica, que resultaria em uma conclusão mais robusta sobre o efeito do uso de estratégias motivacionais para mudança de hábitos alimentares.

## REFERÊNCIAS

- ANSELME, P. The uncertainty processing theory of motivation. **Behav Brain Res**, [s.l.], v. 208, n. 2, p. 291-310, 2010.
- ASSIS, M. A. A.; NAHAS, M. V. Aspectos motivacionais em programas de mudança de comportamento alimentar. **Rev Nutr Campinas**, Campinas, v. 12, n. 1, p. 33-41, Abr. 1999.
- BITTENCOURT, S. A. **Motivação para a mudança: Adaptação e validação da escala URICA (University of Rhode Island Change Assessment) para o comportamento de comer compulsivo**. 2009. 83 p. Tese (Doutorado) - Faculdade de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil, 2009.
- CATANIA, A. C. **Aprendizagem: comportamento, linguagem e cognição**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 1999.
- DAHAS, L.; MORAES, C.; GOMIDE, C.; SERRANO, C. **O que é comportamento**. In: Alvarenga, M; Dahas, L; Moraes, C. (org) **Ciência do Comportamento Alimentar**. 1ª ed. Santana de Parnaíba (SP): Manole, 2021.
- DE CASTRO J. M.; PLUNKETT, S. S. How genes control real world intake: palatability--intake relationships. **Nutrition**, [s.l.], v. 7, n. 3, p. 266-268, mar. 2001
- DE PAULA, B. **O modelo transteórico como ferramenta de intervenção para a mudança do comportamento alimentar de adultos com sobrepeso e obesidade**. 2021. 28 p. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) - Instituto de Saúde e Sociedade, Universidade Federal de São Paulo, Santos, SP, Brasil, 2021.
- FIGLIE, N. B.; DUNN, J.; LARANJEIRA, R. Estrutura fatorial da Stages of Change Readiness and Treatment Eagerness Scale (SOCRATES) em dependentes de álcool tratados ambulatorialmente. **Rev Bras Psiq**, [s.l.], v. 26, n. 2, p. 91-99, 2004.
- FISCHLER, C. Commensality, society and culture. **Soc Sci Inf**, [s.l.], v. 50, n. 3-4, p. 528-548, 2011.
- FRANÇA, C. L.; BIAGINNI, M.; MUDESTO, A. P. L.; ALVES, E. D. Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. **Estudos Psico**, [s.l.], v. 17, n. 2, p. 337-345, maio-agosto. 2012.
- GILLHAM, S.; ENDACOTT, R. Impact of enhanced secondary prevention on health behaviour in patients following minor stroke and transient ischaemic attack: a randomized controlled trial. **Clin Rehab**, [s.l.], v. 24, n. 9, p. 822-83, 2010.
- HAMMONS, A.J.; FIESE B. H. Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? **Pediatrics**, [s.l.], v. 127, n. 6., p. e1565-74, 2011.

HASHEMZADEH, M. et al. Transtheoretical Model of Health Behavioral Change: A Systematic Review. **Iran J Nurs Midwifery Res**, [s.l.], v. 24, n. 2, p. 83–90, 2019.

MARTINS, R. K.; MCNEIL, D. W. Revisão da Entrevista Motivacional na promoção de comportamentos de saúde. **Clin Psychol Rev**, [s.l.], v. 29, n. 4, p. 283–93, 2009.

MENEZES, M. C.; BEDESCHI, L. B., SANTOS, L. C.; LOPES, A. C. Interventions directed at eating habits and physical activity using the Transtheoretical Model: a systematic review. **Nutr Hosp**, [s.l.], v. 33, n. 5, p. 586, 2016.

MILLER, W.; ROLLNICK, S. **Entrevista motivacional: preparando as pessoas para mudança de comportamentos aditivos**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2001.

MIOTTO, A. C.; OLIVEIRA, A. F. A influência da mídia nos hábitos alimentares de crianças de baixa renda do Projeto Nutrir. **Rev Paul Ped**, [s.l.], v. 24, n. 2, p. 115-120. jun. 2006.

MIRKARIMI, K.; MOSTAFAVI, F.; ESHGHINIA, S.; VAKILI, M. A.; OZOUNI-DAVAJI, R. B.; ARYAIE, M. Effect of Motivational Interviewing on a Weight Loss Program Based on the Protection Motivation Theory. **Iran Red Crescent Med**, [s.l.], v. 17, 2015.

MONTEIRO, C. A.; CANNON, G.; MOUBARAC, J. C.; LEVY, R. B., LOUZADA, M. L. C., JAIME, P. C. A Década da Nutrição da ONU, a classificação de alimentos NOVA e os problemas com o ultraprocessamento. **Nutr Saúde Públ**, [s.l.], v. 21, n. 1, p. 5-17, 2018.

MURTA, S. G. A **prática grupoterápica sob o enfoque psicoeducativo**: uma introdução. In: Murta, S. G. (Org.). *Grupos psicoeducativos: aplicações em múltiplos contextos*. Goiânia: Porã Cultural, 2008. p. 13-23.

NEUFELD, C.B.; MOREIRA, C.A.M.; XAVIER, G.S. Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupos de Emagrecimento: O Relato de Uma Experiência. **Psico**, [s.l.], v. 43, n. 1, p. 93-100, jan./mar. 2012.

NITZKE, S.; KRITSCH, K.; BOECKNER, L.; GREENE, G.; HOERR, S; HORACEK, T.; et al. A Stagetailored Multi-modal Intervention Increases Fruit and Vegetable Intakes of Low-income Young Adults. **Am. J. Health Promot.**, [s.l.], v. 22, n. 1, p. 6-14, 2007.

PADILHA, V. S.; VAZ, M. S.; LAGARES, E. B.; ANASTÁCIO, L. R. Efeito da participação em grupos operativos para redução de peso em conhecimentos e parâmetros nutricionais. **Rev Bras Obes Nutr Emagrecim**, São Paulo, v. 10, p.250-259, 2016.

PEARSON, N.; BIDDLE, S. J.; GORELY, T. Family correlates of fruit and vegetable consumption in children and adolescents: a systematic review. **Public Health Nutr**, [s.l.], v. 12, n. 2, p. 267-283, 2009.

RICHARDS, A.; KATTELMANN, K. K.; REN, C. Motivating 18- to 24-year-olds to increase their fruit and vegetable consumption. **J Am Diet Assoc**, [s.l.], v. 106, n. 9, p.1405-1411, 2006.

ROTHER, E. T. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paul Enferm**, [s.l.], v. 20, n. 2, p.5-6, 2007.

SANTOS, P. L. **Efeitos de intervenção interdisciplinar em grupo para pessoas com diagnóstico de sobrepeso ou obesidade**. 2010. 21 p. Dissertação (Mestrado em Efeitos de intervenção interdisciplinar em grupo para pessoas com diagnóstico de sobrepeso ou obesidade) - Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília, Brasília, DF, Brasil, 2010.

SEGURA MUNOZ, S. I.; TAKAYANAGUI, A. M. M.; SANTOS, C. B. Systematic literature review and meta-analysis: basic notions about its design, interpretation and application in health research. **An. 8. Simp. Bras. Comun. Enferm**, São Paulo, n. 8, p. 1-7, 2002.

SILVA, R. M. V.; CESAR, A. C. W.; CHIARA, M.; AGUIAR, G. F.; CARREIRO, E. M.; SILVA, J.C.; et al. Análise de um programa de estratégias de emagrecimento multidisciplinar (afine-se) em pacientes obesos. **Rev Bras Obes Nutr Emagrecim**, São Paulo, v. 13. n. 78. p.231-237. mar./abril. 2019.

D'INNOCENZO, S.; DIRCE, M. L.; MATILDES, S. P.; SHEILA, M. A. M.; SHEILA R. S. P.; ANTONIEL P. B.; et al. **Rev Bras Saúde Matern Infant**, Recife, v. 11, n. 1, p. 41-49, jan. / mar. 2011.

SOARES, A. H. OLIVEIRA, C.; ROCHA, T. R.; CORDOBA, G. M. C.; NOBRE, J. A. S. Porque obesos abandonam o planejamento nutricional em uma clínica escola de nutrição? **Rev Bras Obes Nutr Emagrecim**, São Paulo, v. 11, n. 66, p. 368-375, 2017.

SOUZA, L. B.; MALTA, M. B.; DONATO, P. M.; CORRENTE, J. E.; CARVALHAES, M.; PAPINI, S. J. Inadequação de consumo alimentar, antropometria e estilo de vida de universitárias da área de saúde. **J Health Sci Inst**, [s.l.], v. 30, n. 4, p. 377-81. 2012.

SZUPSZYNSKI, K. P. D.; OLIVEIRA, M. S. O Modelo Transteórico no tratamento da dependência química. **Psicol. teor. prat.** v. 10, n. 1, p. 162-173, 2008.

TORAL, Natacha. **Estágios de mudança de comportamento e sua relação com o consumo alimentar de adolescentes**. 2006. Dissertação (Mestrado em Nutrição) - Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2006. doi:10.11606/D.6.2006.tde-10052006-160248. Acesso em: 2022-05-02.

TORAL, N.; SLATERISA, B.; CINTRA, I. P.; FISBERG, M. Comportamento alimentar de adolescentes em relação ao consumo de frutas e verduras. **Rev Nutr**. Campinas, v. 19, n.3, p. 331-340, 2006.

TORAL, N; SLATER, B. Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar. **Ciênc Saúde Col**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 6, p. 1641- 1650, Dez. 2007.

TRUDEAU, E.; KRISTAL, A. R.; LI, S.; PATTERSON, R. E. Demographic and psychosocial predictors of fruit and vegetable intakes differ: implications for dietary interventions. **J Am Diet Assoc**, [s.l.], v. 98, n. 12, p. 1412-7, 1998.

VIANA, V. Psicologia, saúde e nutrição: Contributo para o estudo do comportamento alimentar. **Anál Psicol**, [s.l.], v. 4, p. 611-624, 2002.

WATTANAKORN, K.; DEENAN, A.; PUAPAN, S.; KRAENZLE SCHNEIDER, J. Effects of an Eating Behaviour Modification Program on Thai People with Diabetes and Obesity: A Randomised Clinical Trial. **Pacific Rim International Journal of Nursing Research**, v. 17, n. 4, p. 356-370, 2013.