

IMPORTÂNCIA DO COMER COM ATENÇÃO PLENA: REALIDADE DE ESCOLARES DO MUNICÍPIO DE MACEIÓ

Joice Alves Gaia¹ (LAINC), email: joicealves4@gmail.com

Thiago Marques Wanderley¹ (LAINC), email: thiagomarquesw@gmail.com

Annyeale Ramoni Guedes Souto² (LAINC), email: annyele.ramoni@gmail.com

Rosele de Oliveira Ferreira² (LAINC), email: rosele.oliveira@souunit.com.br

Maria de Lourdes S. G. Azevedo³ (Orientador), e-mail:

maria.azevedo@souunit.com.br.

Universidade Federal de Alagoas¹, Nutrição, Maceió, AL

Centro Universitário Tiradentes², Psicologia, Maceió, AL

Centro Universitário Tiradentes³, Nutrição, Maceió, AL

4.00.00.00-1 - Ciências da Saúde 4.05.00.00-4 - Nutrição 7.07.00.00-1 Psicologia

RESUMO: Introdução: Comer com atenção plena, ou *mindful eating*, é uma tomada de consciência sobre a percepção da comida em relação aos sentidos, com a observação e a conscientização do físico (mastigação, velocidade de consumo dos alimentos na refeição) e das sensações emocionais. Esta estratégia tem se mostrado positiva na mudança de peso e de comportamentos alimentares disfuncionais. **Objetivo:** Discutir a importância de comer com atenção plena a partir da análise da prevalência de comportamentos alimentares de escolares de Maceió, Alagoas. **Metodologia:** Estudo transversal, utilizando dados secundários da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) 2015, realizada com escolares do 9º ano do ensino fundamental. Foram analisados dados de escolares do município de Maceió, tendo como variável de desfecho o “costume de comer assistindo à televisão ou estudando”, estratificada por sexo e tipo de escola (pública ou privada). As análises foram realizadas com auxílio do programa Microsoft Office Excel® (2013), sendo os resultados apresentados em frequências relativas e seus respectivos intervalos de confiança de 95% (IC95%). Tratando-se de dados disponibilizados em bases públicas, o estudo dispensa aprovação por comitê de ética em pesquisa. **Resultados e Discussão:** Dos 1694 escolares de Maceió que participaram do estudo, 61,0% (IC95%: 57,9-64,1) relataram o hábito de comer assistindo televisão ou estudando. Desses, 62,2% (IC95%: 57,6-66,7) eram do sexo feminino, com uma maior prevalência desta prática em relação aos do sexo masculino, com 59,6% (IC95% 55,8-63,5). Em relação ao tipo de escola que frequentam, os estudantes da rede pública representam 64,0% (IC95% 59,8-68,2) da amostra de alunos que se alimentaram assistindo ou estudando em comparação aos que frequentam escolas privadas, 57,8% (IC95% 53,4-62,2). As altas taxas de desatenção durante a alimentação são prejudiciais à saúde desses indivíduos uma vez que tem sido demonstrado na literatura que uma alimentação mais consciente é uma

excelente abordagem para reduzir os casos de compulsões e transtornos alimentares, bem como uma estratégia para o controle de peso corporal. Ainda, a desatenção ao comer pode provocar retardo na percepção dos sinais de saciedade, e conseqüentemente, maior consumo alimentar, contribuindo para o excesso de peso, obesidade e suas comorbidades associadas. **Conclusões:** Notou-se alta prevalência do costume de comer assistindo televisão ou estudando entre escolares de Maceió, o que pode caracterizar menor prática do comer com atenção plena. Por fim, destaca-se a importância da realização de ações nas escolas de Maceió abordando a temática do comer com atenção plena, considerando seus benefícios na prevenção da saúde e promoção de bem-estar, visando mudanças nos desfechos encontrados.

Palavras-chave: Adolescente, Comportamento Alimentar, Escolas.

Agradecimentos: à Liga Acadêmica Interdisciplinar de Nutrição Comportamental (LAINC), do Centro Universitário Tiradentes Campus Professora Amélia Uchôa.

ABSTRACT: Introduction: Mindful eating is an awareness of the perception of food in relation to the senses, with the observation and awareness of the physical (chewing, speed of food consumption in the meal) and emotional feelings. This strategy has been shown to be positive in changing weight and dysfunctional eating behaviors. **Aim:** To discuss the importance of mindful eating based on the analysis of the prevalence of eating behaviors of schoolchildren from Maceió, Alagoas. **Methodology:** Cross-sectional study, using secondary data from the National Student Health Survey (PeNSE, in portuguese) 2015, carried out with students from the last year of elementary school. Data from schoolchildren in the city of Maceió were analyzed, with the outcome variable being the "habit of eating while watching television or studying", stratified by sex and type of school (public or private). The analyzes were performed with the support of the Microsoft Office Excel® program (2013), the results being presented in relative frequencies and their respective 95% confidence intervals (95% CI). In the case of publicly available data, the study does not require approval by a research ethics committee. **Results and Discussion:** Of the 1694 schoolchildren in Maceió who participated in the study, 61.0% (95% CI: 57.9-64.1) reported eating while watching television or studying. Of these, 62.2% (95% CI: 57.6-66.7) were female, with a higher prevalence of this practice in relation to males, with 59.6% (95% CI 55.8-63, 5). Regarding the type of school they attend, public school students represent 64.0% (95% CI 59.8-68.2) of the sample of students who ate while watching or studying compared to those who attend private schools, 57.8% (95% CI 53.4-62.2). The high rates of inattention during eating are detrimental to the health of these individuals since it has been shown in the literature that a more conscious eating is an excellent approach to reduce cases of binge eating and disorders, as well as a strategy for weight control body. Still, inattention to eating can cause delay in the perception of satiety signs, and consequently, greater food consumption, contributing to overweight, obesity and its associated comorbidities. **Conclusions:** There was a high prevalence of the habit of eating while watching television or studying among schoolchildren in Maceió, which may

characterize less practice of mindful eating. Finally, it highlights the importance of carrying out actions in schools in Maceió addressing the theme of mindful eating, considering its benefits in preventing health and promoting well-being, aiming at changes in the outcomes found.

Keywords: Adolescent, Feeding Behavior, Schools.

Acknowledgements: to the Interdisciplinary Academic League of Behavioral Nutrition (LAINC, in portuguese), of the Centro Universitário Tiradentes Campus Professora Amélia Uchôa.

Referências/references:

ARTILES, R. B.; 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. 200, n. 11, p. 1-9, 2019.

BEZERRA, M. B. G. S. Estratégia de mudança do comportamento alimentar para indivíduos com excesso de peso baseado em Mindful Eating: uma revisão narrativa da literatura. Maria Beatriz Guega Silva Bezerra. - Vitória de Santo Antão, 2019. 55 folhas.

BUSH, H. E.; ROSSY, L.; MINTZ, L. B.; SCHOPP, L. Eat for Life: a workplace feasibility study for a new intuitive food intervention based on mindfulness. *American Journal of Health Promotion*. v. 28, n. 6, 2014.

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. *Nutr Res Rev*. v. 30, n. 2, p. 272-283, 2017.