ASPECTOS PSICOLÓGICOS E OBESIDADE

Ana Luiza Mewes[1], Ariana Ferrari[2], Rose Mari Bennemann[3], Braulio H. Magnani Branco[4], Regiane da Silva Macuch[5]

[1]Graduanda em Psicologia, Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR.
mewesana@gmail.com
[2]Professora do Programa de Pós-graduação em Segurança Alimentar, Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR.
ariana_ferrari@hotmail.com
[3]Professor do Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde, Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR.
braulio.branco@unicesumar.edu.br
[4]Professora do Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde, Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR.
rosebennemann@gmail.com
[5]Orientadora. Professora do Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde, Centro Universitário de Maringá – UNICESUMAR.
rmacuch@gmail.com

RESUMO

O objetivo deste artigo é apresentar o projeto de iniciação científica com grupo de adultos obesos e pré-obesos e observar como os aspectos psicológicos podem auxiliar para a perda de peso. Ocorrerão 12 sessões educativas semanais em grupo com 25 adultos, de 30 a 60. Nessas sessões em grupo foram explorados temas como a auto aceitação do corpo, autocontrole, dificuldades para controle da obesidade e como isso afeta o emocional. Tudo isso a partir de métodos ativos, como o Psicodrama, para facilitar a comunicação entre os participantes. As sessões serão dirigidas pela professora pesquisadora-orientadora. Ao final, os resultados do trabalho em grupo serão analisados e espera-se que o grupo participante das sessões tenha aprendido sobre como usar estratégias pessoais de autocuidado no controle da obesidade.

PALAVRAS-CHAVE: Obesidade, Metodologias ativas, Adultos, Grupo, Psicodrama.

INTRODUÇÃO

O tema da obesidade é recorrente nas pesquisas cientificas, isso porque esta patologia atinge um número cada mais maior de indivíduos em diferentes países do globo, tornando-se um problema de saúde pública em todo o mundo (Shamseddeen, H et al., 2011). O baixo custo e a alta disponibilidade de alimentos altamente calóricos, e pobres nutricionalmente, favorece cenários onde obesidade e subnutrição coexistem, como em países de baixa e média renda (Ruskovska e Bernlohr, 2013).

A Organização Mundial da Saúde estima a existência de mais de 1,9 bilhões de adultos com sobrepeso em todo o mundo, dos quais mais de 600 milhões são obesos (OMS, 2015). No Brasil, 17,9% da população é obesa, mas aproximadamente 53% dos brasileiros encontram-se com sobrepeso (IMC ≥ 25 Kg/m2) (Brasil, 2014). A maior preocupação é que esta epidemia de obesidade poderá reverter muitos dos benefícios à saúde que contribuíram para o aumento da longevidade observado no mundo (OMS, 2016).

O cotidiano do homem atual incentiva o ganho de peso e a obesidade. A globalização e a urbanização alcançam os países de alta, média e baixa renda e todos os grupos socioeconômicos. O consumo de alimentos altamente calóricos, processados e industrializados, bebidas açucaradas, como os refrigerante, e a ingestão acentuada de alimentos do tipo "fast-food" substituem a dieta tradicional do brasileiro (arroz, feijão, hortaliças). Esse novo padrão de consumo está sendo associado a um baixo gasto energético, devido à falta de exercício físico, o que culmina no aparecimento da obesidade, que conduz a um acúmulo excessivo de gordura no tecido adiposo (Rupérez et al, 2014).

A obesidade é uma doença de caráter multifatorial, influenciada tanto por fatores ambientais quanto genéticos (Rupérez et al, 2014). É considerada um fator de risco para doenças crônicas, como doenças cardiovasculares e diabetes *mellitus* tipo 2 (Abbasi et

al., 2002). Além disso, tem sido reconhecida também como o principal fator subjacente à patogênese de doenças como resistência à insulina, aterosclerose e dislipidemias, e diferentes formas de câncer (Matsuzawa et al., 1995; Matsuzawa et al., 1999).

Ademais, embora a obesidade não seja classificada como transtorno alimentar, ela pode estar relacionada com perturbações no comportamento (VASQUES, MARTINS e DE AZEVEDO, 2004). Problemas emocionais advém geralmente como consequência da obesidade, porém sabe-se que conflitos e problemas psicológicos podem contribuir para o desenvolvimento desta doença (VASQUES, MARTINS e DE AZEVEDO, 2004). Têm surgido pesquisas, por exemplo, em torno da relação entre obesidade, comportamento alimentar e Alexitimia, um déficit na componente cognitivo-experimental das emoções (VIERA, TORRES e MOITA, 2013).

Sendo assim, é possível propor opções de tratamento da obesidade pautadas em abordagens multidisciplinares (VIERA, TORRES e MOITA, 2013). Algumas diretrizes propõem para o tratamento desta doença intervenção ao nível de emoções (WHO, 2007; WHO, 2012; VIERA, TORRES e MOITA, 2013), utilizando metodologias ativas como por exemplo o psicodrama, um modelo de trabalho considerado padrão de excelência para promover a expressão, aprendizagem e a experimentação de emoções e sentimentos (BLATNER, 2000).

Portanto, o objetivo geral do presente projeto é promover o autocuidado e incentivar mudanças de atitudes nos indivíduos que convivem com a obesidade, utilizando, para isso, de metodologias ativas comoo método do psicodrama, em um programa de intervenção em grupo dirigido para adultos obesos. Espera-se com esta proposta auxiliar na promoção do autocuidado e incentivar mudanças de atitudes nos indivíduos que convivem com essa patologia.

Hoje, a obesidade deve ser tratada como um problema grave de saúde, uma vez que seu controle depende grandemente das instituições de saúde e dos governantes. Porém, até agora, avanços na luta contra a obesidade foram lentos e irregulares, uma vez que a própria realidade ocidental contribui para o crescimento acelerado de padrões de consumo alimentar altamente calórico e pouco saudável. Sendo assim, é necessário o desenvolvimento de pesquisas sobre este tema, na tentativa de entender qual a contribuição dos múltiplos fatores associados ao aparecimento dessa patologia, bem como a identificação de abordagens educativas que auxiliem na resolução do problema.

Apesar da atual consciência pública sobre as consequências da obesidade, sua incidência continua a aumentar. É por isso que esta proposta justifica-se e s utilização de novos modelos de traballho pautados em abordagens multidisciplinares, que fortaleçam o entendimento de que conflitos e problemas ligados às emoções podem contribuir para o desenvolvimento dessa patologia. O fato deste projeto poder auxiliar na promoção do autocuidado e incentivar mudanças de atitudes nos indivíduos que convivem com a obesidade corrobora sobre a importância em realizá-lo.

Com isso a pesquisa tem o objetivo de promover o autocuidado e incentivar mudanças de atitudes nos indivíduos que convivem com a obesidade.

Específicos:

- Determinar os aspectos psicológicos e comportamentais que contribuem para o desenvolvimento da obesidade na fase adulta.
- Desenvolver ações interventivas de caráter educativo em grupo que promovam o reconhecimento de emoções e aprendizagens sobre autocuidado no controle da obesidade.

MATERIAIS E MÉTODOS

Estudo de natureza aplicada, com abordagem qualitativa, do tipo exploratória e descritiva com pesquisa de campo.

Visando a obtenção de dados para esta pesquisa de iniciação científica, pretende-se realizar **revisão bibliográfica** sobre o tema por meio de pesquisa em livros e revistas científicas em bases de dados on-line e **pesquisa de campo**, por meio de **observação participante**, as ações de intervenção desenvolvidas pela professora pesquisadora-orientadora serão registradas em Bloco de Notas. Os encontros serão semanais com 1h20 de duração cada, com foco na aprendizagem vivencial em grupo por meio do método psicodramático com um grupo de 25 adultos entre 40 a 60 anos, atendidos pelo Programa de Obesidade desenvolvido pelo Laboratório de Intervenções Interdisciplinares em Promoção da Saúde do Programa de Mestrado em Promoção da Saúde do Unicesumar.

O psicodrama é uma abordagem teórico-metodológica utilizada para investigar as relações humanas e sociais no contexto do aqui e agora das relações, ou seja, trabalha em uma perspectiva do tempo presente. Assim, o que emerge como problemática no momento em que o psicodrama está ocorrendo é o que mais importa dentro da prática metodológica. (FEBRAP, 2018). O método do psicodrama baseia-se no estudo sobre como as relações interpessoais refletem no comportamento individual das pessoas que compõe um grupo (CARTWRIGHT & ZANDER apud RAMALHO, 2011).

A análise dos dados será realizada com base no registro das intervenções e dos relatos dos participantes e utilizará a Análise de Conteúdo de Bardin (2011).

RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se com este projeto que os participantes desenvolvam a aprendizagem do autocuidado para o controle da obesidade, bem como possam ser recollhidos dados que serão utilizados em pesquisas comparativas.

REFERÊNCIAS

ABBASI, F.; BROWN JR, B.W.; LAMENDOLA, C.; MCLAUGHLIN, T.; REAVEN, G.M. Relationship between obesity, insulin resistance, and coronary heart disease risk. **Journal of the American College of Cardiology**, v. 40, n. 5, p. 937–943, 2002.

BLATNER, A. **Foundations of psychodrama: history, theory and practice**. Nova York: Springer publishing Company, 2000.

BRASIL.Ministério da Saúde. **Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico**. Brasil, 2014. Disponível em: http://www.abeso.org.br/uploads/downloads/72/553a243c4b9f3.pdf. Acesso em: mar.2019.

FEBRAP. Federação brasileira de Psicodrama. **Página inicial,** 2019. Disponível em: https://febrap.org.br/site/index.php . Acesso em: mar. 2019.

MATSUZAWA, Y.; FUNAHASHI, T.; NAKAMURA, T. Molecular Mechanism of Metabolic Syndrome X: Contribution of Adipocytokines· Adipocyte-derived Bioactive Substances. **Annals of the New York Academy of Sciences**, v. 892, n. 1, p. 146-154, 1999.

MATSUZAWA, Y.; NAKAMURA, T.; SHIMOMURA, I.; KOTANI, K. Visceral fat accumulation and cardiovascular disease. **Obesity research**, v. 3, n. S5, p. 645S-647S, 1995.

OMS. Organização Mundial da Saúde.**Relatório da Comissão pelo Fim da Obesidade Infantil**. Geneva: 2016. Disponível em: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204176/1/9789241510066_eng.pdf?ua=1&ua=1. Acesso em mar. 2019.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Ficha Informativa: Obesidade e Excesso de Peso**. n. 311, 2015. Disponível em: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/. Acesso em mar. 2019.

RAMALHO, C. M. R. **Psicodrama e dinâmica de grupo**. São Paulo: Iglu, 2011.

RUPÉREZ, A.I.; GIL, A.; AGUILERA, C.M. Genetics of Oxidative Stress in Obesity. **International Journal of Molecular Sciences**, v. 15, n. 2, p. 3118-3144, 2014.

SHAMSEDDEEN, H.; GETTY, J.Z.; HAMDALLAH, I.N.; ALI, M.R. Epidemiology and economic impact of obesity and type 2 diabetes. **Surgical Clinics of North America**, v. 91, n. 6, p. 1163-1172, 2011.

VASQUES, F.; MARTINS, F. C.; DE AZEVEDO, A.P. Aspectos psiquiátricos do tratamento da obesidade. **Archives of Clinical Psychiatry**, v. 31, n. 4, p. 195-198, 2004.

VIEIRA, F.M.; TORRES, S.; MOITA, G. Psicodrama e obesidade: desenvolvimento, implementação e avaliação de um programa de intervenção focado nas emoções. **Revista Brasileira de Psicodrama**, v. 21, n. 2, p. 141-149, 2013.

WHO. World Health Organization. Publications, 2012. Disponível em: http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0008/98243/E89858.pdf . Acesso em Mar. 2019.

WHO. World Health Organization. The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response. 2007. Disponível em: http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0010/74746/E90711.pdf Acesso em mar. 2019.