

**UNIVERSIDADE REGIONAL DO NOROESTE DO ESTADO DO RIO GRANDE DO  
SUL  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM DESENVOLVIMENTO REGIONAL  
GESTÃO DE ORGANIZAÇÕES E DINÂMICAS DE MERCADO  
CAROLINE DA ROSA**

**A INFLUÊNCIA DA ATENÇÃO PLENA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR  
INTUITIVO DE ADOLESCENTES**

**IJUÍ/RS**

**2024**

**CAROLINE DA ROSA**

**A INFLUÊNCIA DA ATENÇÃO PLENA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR  
INTUITIVO DE ADOLESCENTES**

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Regional, na linha de pesquisa Gestão de Organizações e Dinâmicas de Mercado, da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, como requisito parcial para obtenção do título de Doutora em Desenvolvimento Regional.

Orientador: Prof. Dr. Daniel Knebel Baggio.

**IJUÍ/RS**

**2024**

Catálogo na Publicação

R788i

Rosa, Caroline da.

A influência da atenção plena no comportamento alimentar intuitivo de adolescentes / Caroline da Rosa. – Ijuí, 2024.

134 f. ; il. ; 30 cm.

Tese (doutorado) – Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (Campus Ijuí). Desenvolvimento Regional.

“Orientador: Prof. Dr. Daniel Knebel Baggio”.

1. Atenção plena. 2. Alimentação. 3. Estilos alimentares. 4. Modelagem de equações estruturais. 5. PLS-SEM. I. Baggio, Daniel Knebel. II. Título.

CDU: 612.3

Cristina Libert Wiedtkenper  
CRB 10/2651

UNIJUÍ - Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul  
PPGDR - Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Regional – Doutorado  
Área de Concentração: Planejamento e Gestão  
Linha de Pesquisa: Gestão de Organizações e Dinâmicas de Mercado

A Banca Examinadora, abaixo assinada, aprova a Tese

**A INFLUÊNCIA DA ATENÇÃO PLENA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR  
INTUITIVO DE ADOLESCENTES**

elaborada por

**CAROLINE DA ROSA**

como requisito parcial para a obtenção do grau de  
Doutora em Desenvolvimento Regional

Banca Examinadora participou pela ferramenta Google Meet, conforme possibilita a CAPES.

Dr. Daniel Knebel Baggio (Orientador PPGDR/UNIJUÍ)

Dr. Nelson José Thesing (PPGDR/UNIJUÍ)

Dr. Jorge Oneide Sausen (PPGDR/UNIJUÍ)

Dr. Marco André Cadoná (PPGDR/UNISC)

Dr<sup>a</sup> Francisca Mendonça Souza (Instituto Tecnológico de Setúbal)

Dr<sup>a</sup> Lurdes Marlene Froemming (UNAM-AR)

Doutoranda Caroline da Rosa

Ijuí (RS), 08 de abril de 2024.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ter cursado, inicialmente, a graduação em Administração e o Mestrado em Desenvolvimento Regional, e, mais recentemente, o Doutorado em Desenvolvimento Regional, e por estar sempre comigo em todos os momentos da minha vida. A graça de Deus foi fundamental, sobretudo, durante o período de curso do Doutorado, em meio à despedida do meu pai, Moacir, em virtude da covid-19.

Agradeço aos meus familiares, e, em especial, aos meus pais, Moacir (in memoriam) e Juçara; meus irmãos, Stephanie e Jeferson; e meus avós, Dovelio e Beatriz, e à minha vó Helena (in memoriam) pelo incentivo, apoio e amor incondicional. Agradeço também aos meus cachorrinhos Dylan, Bel, Escovinha e Preta (in memoriam) por toda alegria, carinho e amor.

Ao meu noivo, Guilherme, por ser meu melhor amigo, por todo o apoio, escuta, amor e por nossa história juntos. Aos meus amigos, em especial, à Vanessa, Pâmela, Fernanda e Denise, que compartilham comigo uma amizade sincera há muitos anos. Agradeço também aos meus colegas do PPGDR/Unijuí pelos momentos compartilhados nas nossas aulas *online* e pela parceria nas atividades desenvolvidas, em especial, às colegas e amigas Edi, Juliana, Larissa, Aline e Adriane e aos colegas Ronie e Maicon.

Agradeço ao Prof. Dr. Daniel Knebel Baggio, que me orientou desde o Mestrado até o Doutorado, e que me sugeriu o estudo do comportamento alimentar das crianças e dos adolescentes. Agradeço aos Professores do PPGDR/Unijuí pelo conhecimento compartilhado e pelos agradáveis momentos de nossas aulas.

Agradeço ao Prof. Dr. Clécio Araújo Falcão (PUC/RS), que foi meu co-orientador durante o Mestrado e que segue sempre à disposição para me auxiliar nas minhas pesquisas. O meu agradecimento também ao Prof. Dr. Pedro Luís Büttgenbender por me acompanhar no meu estágio de docência e por todo o conhecimento e apoio compartilhados.

O meu agradecimento aos alunos do Centro de Educação Básica Francisco de Assis pela disponibilidade em participar da pesquisa; aos pais, pela autorização e confiança no meu trabalho; e às Coordenadoras Maristela e Vivian, que não mediram esforços para a realização desta pesquisa.

À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) pela concessão de bolsa, fornecendo o apoio financeiro necessário. Por fim, muito obrigada a todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para a realização deste trabalho.

## RESUMO

Pesquisas têm relacionado níveis maiores de atenção plena a uma maior consciência de práticas alimentares saudáveis na população em geral. Entretanto, estudos que abordam a atenção plena na perspectiva de auxiliar na promoção de hábitos alimentares saudáveis de adolescentes ainda são escassos, sobretudo na perspectiva de compreender a relação entre a atenção plena e a alimentação intuitiva, estilo alimentar cuja premissa principal é a alimentação orientada pelos sinais de fome e de saciedade. Nesse sentido, o objetivo do presente estudo foi analisar a influência da atenção plena no comportamento alimentar intuitivo de adolescentes. Especificamente, buscou-se avaliar os níveis de atenção plena e de alimentação intuitiva dos adolescentes e relacionar a atenção plena e as quatro dimensões da alimentação intuitiva: Permissão incondicional para comer, Comer por motivos físicos em vez de emocionais, Confiança nos sinais internos de fome e de saciedade e Consciência dos sinais internos de fome e de saciedade. Adicionalmente, buscou-se investigar se há práticas que buscam promover a alimentação saudável e a atenção plena na escola na qual se realizou a pesquisa. A investigação justifica-se no contexto do impacto da má nutrição na saúde da população e na economia dos países. Trata-se de um estudo de campo, descritivo, de abordagem mista, que foi realizado em uma escola da rede privada de ensino, em um município localizado no noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. Os dados foram obtidos por meio da aplicação da Medida de *Mindfulness* para Crianças e Adolescentes (CAMM), da Escala de Alimentação Intuitiva para Adolescentes e por meio de entrevistas semiestruturadas com professoras integrantes da equipe diretiva. Os níveis de atenção plena e de alimentação intuitiva dos adolescentes foram avaliados por meio de estatística descritiva. Os dados qualitativos foram analisados pela técnica de Análise de Conteúdo. Já a relação entre a atenção plena e a alimentação intuitiva foi analisada pela Modelagem de Equações Estruturais baseada em Mínimos Quadrados Parciais. Os resultados sugeriram que há relação entre a atenção plena e três dimensões da alimentação intuitiva: Comer por motivos físicos em vez de emocionais, Permissão incondicional para comer e Consciência dos sinais internos de fome e de saciedade, com efeitos médios e pequeno, respectivamente. Assim, apenas uma das hipóteses do estudo foi rejeitada, a qual dizia respeito à relação entre atenção plena e a Confiança nos sinais internos de fome e de saciedade. A aplicação da CAMM mostrou, em geral, níveis médios de atenção plena entre os participantes do estudo. No entanto, níveis baixos de atenção plena foram identificados em relação ao julgamento de pensamentos e de sentimentos; e níveis bons em relação à concentração em sala de aula. Já a Escala de Alimentação Intuitiva para Adolescentes apontou, em geral, níveis médios de alimentação intuitiva nas dimensões analisadas, e níveis bons em relação à Consciência dos sinais internos de fome e de saciedade. Identificou-se também que a escola possui práticas que incentivam a alimentação saudável, principalmente na educação infantil e nas turmas dos anos iniciais, e que estratégias de atenção plena são utilizadas, ainda que de forma breve, em algumas situações de sala de aula. Na adolescência, a alimentação saudável é fundamental para as mudanças físicas e psicológicas que ocorrem nesse período, além de ser essencial para o rendimento escolar. O presente estudo contribui no estudo da relação entre a atenção plena e a alimentação intuitiva, até então pouco explorada pela literatura. Considerando que o desenvolvimento deve contemplar a melhora da qualidade de vida das pessoas, a prática da atenção plena pode ser incluída nas escolas como forma de melhorar a concentração dos alunos, contribuir para um melhor equilíbrio das emoções e, como este estudo mostrou, contribuir para uma alimentação mais intuitiva dos adolescentes.

**Palavras-chave:** Atenção plena; alimentação; estilos alimentares; Modelagem de Equações Estruturais; PLS-SEM.

## ABSTRACT

Research has linked high levels of mindfulness to greater awareness of healthy eating practices in the general population. However, studies that address mindfulness from the perspective of helping to promote healthy eating habits of adolescents are still scarce, especially from the perspective of understanding the association between mindfulness and intuitive eating, an eating style whose main premise is eating guided by signs of hunger and satiety. In this sense, the goal of the present study was to analyze the influence of mindfulness on the intuitive eating behavior of adolescents. Specifically, we sought to evaluate adolescents' levels of mindfulness and intuitive eating and relate mindfulness and the four dimensions of intuitive eating: Unconditional Permission to Eat, Eating for Physical rather Than Emotional Reasons, Trust in Internal Hunger/Satiety Cues, and Awareness of Internal Hunger/Satiety Cues. Additionally, we sought to investigate whether there are practices that seek to promote healthy eating and mindfulness in the school researched. We justify this research in the context of the impact of malnutrition on population health and country economies. This is a field study, descriptive, with a mixed approach. We realized the study in a private school, in a municipality located in the northwest of the State of Rio Grande do Sul. We obtained data through the application of Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) and the Intuitive Eating Scale for Adolescents and through semi-structured interviews with teachers of the management team. Adolescents' levels of mindfulness and intuitive eating were assessed using descriptive statistics. We analyzed interviews' data using the Content Analysis technique. We analyzed the association between mindfulness and intuitive eating using Partial Least Squares – Structural Equation Modeling. The results suggested that there is an association between mindfulness and three dimensions of intuitive eating: Unconditional Permission to Eat, Eating for Physical rather Than Emotional Reasons and Awareness of Internal Hunger/Satiety Cues, with medium and small effects, respectively. Thus, only one of the study's hypotheses it was not accept, which concerned the association between mindfulness and Trust in Internal Hunger/Satiety Cues. The application of the CAMM showed, in general, average levels of mindfulness among study participants. However, we identified low levels of mindfulness in relation to the judgment of thoughts and feelings; and good levels in relation to concentration in the classroom. The Intuitive Eating Scale for Adolescents generally showed medium levels of intuitive eating in the dimensions analyzed, and good levels in relation to Awareness of Internal Hunger/Satiety Cues. We also identified that the school have practices that encourage students to eat healthy, especially in early childhood education and elementary school, and the school use mindfulness strategies, albeit in a brief, in some classroom situations. During adolescence, healthy eating is fundamental to the physical and psychological changes that occur during this period, in addition to being essential for school performance. The present study contributes to the study of the association between mindfulness and intuitive eating, which is a subject with gaps in the literature. Considering that development must include improving people's quality of life, the practice of mindfulness can be included in schools as a way of improving students' concentration, contributing to a better balance of emotions and, as this study showed, to contribute to adolescents' intuitive eating.

**Keywords:** Mindfulness; feeding; eating styles; Structural Equation Modeling; PLS–SEM.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Tela do software <i>G*Power 3.1.9.4</i> com o cálculo da amostra mínima para a pesquisa .....	61
Figura 2 - Práticas escolares que estimulam a alimentação saudável.....	76
Figura 3 – Níveis de atenção plena dos adolescentes .....	80
Figura 4 – Modelo Estrutural Inicial .....	88
Figura 5 – Modelo de Caminhos e seus coeficientes.....	91
Figura 6 – Modelo Final .....	98
Quadro 1 – Estudos anteriores sobre benefícios da atenção plena para os adolescentes .....	38
Quadro 2 – Estudos anteriores sobre atenção plena e comportamento alimentar .....	47
Quadro 3 – Estudos anteriores sobre atenção plena e alimentação intuitiva.....	52
Quadro 4 – <i>Design</i> da Pesquisa .....	66
Quadro 5 – Avaliação da consistência interna e da validade convergente do Modelo de Mensuração.....	89
Quadro 6 – Avaliação da validade discriminante do Modelo de Mensuração .....	91
Quadro 7 – Critérios de avaliação do Modelo Estrutural .....	94

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Instrumentos para avaliar a atenção plena .....	35
Tabela 2 – Número de alunos por série (2022) .....	60
Tabela 3 – Dados de identificação.....	69
Tabela 4 – Estatística descritiva dos indicadores de <i>Mindfulness</i> (n = 145).....	78
Tabela 5 – Estatística descritiva da dimensão Permissão incondicional para comer (n =145)	82
Tabela 6 – Estatística descritiva da dimensão Consciência dos sinais internos de fome e de saciedade (n = 145).....	84
Tabela 7 – Estatística descritiva da dimensão Confiança nos sinais internos de fome e de saciedade (n = 145).....	84
Tabela 8 – Estatística descritiva da dimensão Comer por motivos físicos em vez de emocionais (n = 145) .....	86
Tabela 9 – Valores do Alfa de <i>Cronbach</i> , Confiabilidade Composta e Variância Média Extraída para o Modelo Inicial.....	90
Tabela 10 – Cargas Fatoriais Cruzadas .....	92
Tabela 11 – Análise da validade discriminante pelo critério <i>Fornell-Larcker</i> e HTMT .....	93
Tabela 12 – Valores de VIF para as dimensões do Modelo Estrutural .....	95
Tabela 13 – Valores de $f^2$ e $R^2$ para o Modelo Estrutural.....	95
Tabela 14 – Avaliação <i>Blindfolding</i> da relevância preditiva $Q^2$ do Modelo Estrutural .....	96
Tabela 15 – Hipóteses e valores de betas entre as variáveis latentes do Modelo Estrutural ....	97

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ACT	<i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (Terapia de Aceitação e Compromisso)
BNCC	Base Nacional Comum Curricular
CAMM	<i>Child and Adolescent Mindfulness Measure</i> (Medida de <i>Mindfulness</i> para Crianças e Adolescentes)
CAMS – R	<i>Cognitive and Affective Mindfulness Scale – Revised</i> (Escala Cognitiva e Afetiva de <i>Mindfulness</i> – Revisada)
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
CFC	Cargas Fatoriais Cruzadas
CONEP	Conselho Nacional de Saúde
DANT	Doenças Crônicas e Agravos Não Transmissíveis
DNTs	Doenças não transmissíveis relacionadas à dieta
EAT	<i>Eating and Activity over Time</i>
ECA	Estatuto da Criança e do Adolescente
EFA	Centro de Educação Básica Francisco de Assis
FAFI	Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ijuí
FIDENE	Fundação de Integração, Desenvolvimento e Educação do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul
FFMQ	<i>Five Facet Mindfulness Questionnaire</i> (Questionário das Cinco Facetas de <i>Mindfulness</i> )
FMI	<i>Freiburg Mindfulness Inventory</i> (Inventário <i>Freiburg</i> de <i>Mindfulness</i> )
FNDE	Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação
GPCOM	Grupo de Pesquisa Competitividade e Gestão Estratégica para o Desenvolvimento
HTMT	<i>Heterotrait-Monotrait Ratio</i>
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IES	<i>Intuitive Eating Scale</i>
IMC	Índice de Massa Corporal
IPPI	Instituto Psicopedagógico Infantil
KIMS	<i>Kentucky Inventory of Mindfulness Skills</i> (Inventário <i>Kentucky</i> de Habilidades de <i>Mindfulness</i> )
LS	Limite Superior

MBSR	<i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i>
MAAS	<i>Mindful Attention Awareness Scale</i> (Escala de Consciência e Atenção <i>Mindfulness</i> )
Mbeeat	<i>Mindfulness-Based Emotional Eating Awareness Training</i>
MEE	Modelagem de Equações Estruturais
ODM	Objetivos de Desenvolvimento do Milênio
ODS	Objetivos de Desenvolvimento Sustentável
OMS	Organização Mundial da Saúde
ONU	Organização das Nações Unidas
PeNSE	Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar
PHLMS	<i>Philadelphia Mindfulness Scale</i> (Escala Filadélfia de <i>Mindfulness</i> )
Plano de Dant	Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos Não Transmissíveis no Brasil
PLS – SEM	<i>Partial Least Squares-Structural Equation Modeling</i> (Modelagem de Equações Estruturais baseada em Mínimos Quadrados Parciais)
PNAE	Programa Nacional de Alimentação Escolar
PNAN	Política Nacional de Alimentação e Nutrição
PNPS	Política Nacional de Promoção da Saúde
PPGDR	Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Regional
Proteja	Estratégia Nacional para Prevenção e Atenção à Obesidade Infantil
ReMark	Revista Brasileira de Marketing
TMS	<i>Toronto Mindfulness Scale</i> (Escala Toronto de <i>Mindfulness</i> )
UNICEF	Fundo das Nações Unidas para a Infância
Unijuí	Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul
VIF	<i>Variance Inflation Factor</i>
VME	Variância Média Extraída

## LISTA DE SÍMBOLOS

$\alpha$	Alfa de <i>Cronbach</i>
$\beta$	Beta/Coeficiente Estrutural.
$R^2$	Coeficiente de Explicação/Coeficiente de Determinação de Pearson
$\rho_c$	Confiabilidade Composta
$r_{VL}$	Correlação entre as variáveis latentes
$H_0$	Hipótese nula
$H_1$	Hipótese 1
$H_2$	Hipótese 2
$H_3$	Hipótese 3
$H_4$	Hipótese 4
$f^2$	Tamanho do Efeito
$\rightarrow$	Relação entre variáveis
$Q^2$	Relevância Preditiva

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	14
1.1	TEMA.....	20
1.2	PROBLEMA .....	25
1.3	HIPÓTESES .....	27
1.4	OBJETIVOS .....	29
<b>1.4.1</b>	<b>Objetivo geral</b> .....	29
<b>1.4.2</b>	<b>Objetivos específicos</b> .....	29
1.5	JUSTIFICATIVA .....	29
<b>2</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	34
2.1	<i>MINDFULNESS</i> (ATENÇÃO PLENA).....	34
<b>2.1.1</b>	<b>Benefícios da prática de atenção plena para a saúde dos adolescentes</b> .....	37
2.2	ESTILOS ALIMENTARES ADAPTATIVOS E DESADAPTATIVOS .....	43
<b>2.2.1</b>	<b>Atenção plena e comportamento alimentar: antecedentes teóricos</b> .....	47
<i>2.2.1.1</i>	<i>Relação entre atenção plena e alimentação intuitiva: antecedentes teóricos</i> .....	52
<b>3</b>	<b>METODOLOGIA</b> .....	58
3.1	CONCEPÇÃO FILOSÓFICA.....	58
3.2	CLASSIFICAÇÃO E DELINEAMENTO DA PESQUISA .....	59
3.3	UNIVERSO E AMOSTRA .....	60
3.4	SUJEITOS DA PESQUISA .....	62
3.5	COLETA DE DADOS .....	62
3.6	ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS .....	64
3.7	<i>DESIGN</i> DA PESQUISA .....	66
<b>4</b>	<b>ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DA ATENÇÃO PLENA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR INTUITIVO DE ADOLESCENTES</b> .....	69
4.1	PERFIL DOS PARTICIPANTES DA PESQUISA .....	69
4.2	PRÁTICAS ESCOLARES QUE ESTIMULAM A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E A ATENÇÃO PLENA .....	70
4.3	NÍVEIS DE ATENÇÃO PLENA DOS ADOLESCENTES .....	77
4.4	NÍVEIS DE ALIMENTAÇÃO INTUITIVA DOS ADOLESCENTES .....	81
4.5	RELAÇÃO ENTRE ATENÇÃO PLENA E ALIMENTAÇÃO INTUITIVA .....	87
<b>4.5.1</b>	<b>Especificação do Modelo Estrutural Inicial</b> .....	87
<b>4.5.2</b>	<b>Avaliação da consistência interna e da validade convergente do Modelo de Mensuração</b> .....	89

<b>4.5.3</b>	<b>Avaliação da validade discriminante do Modelo de Mensuração</b> .....	90
<b>4.5.4</b>	<b>Avaliação do Modelo Estrutural</b> .....	94
<b>4.5.5</b>	<b>Interpretação dos resultados e considerações sobre o Modelo Final</b> .....	97
<b>5</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	110
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	115
	<b>APÊNDICE – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS</b> .....	130
	<b>ANEXO – AUTORIZAÇÃO DE REALIZAÇÃO DE PESQUISA</b> .....	133

## 1 INTRODUÇÃO

A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico relacionado à melhora da saúde, ao menor risco de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) e à longevidade da população (Brasil, 2021). O Governo brasileiro possui compromisso com a pauta, com ações norteadoras no Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos não Transmissíveis (Plano de Dant), na Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), na Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), na Estratégia Intersetorial de Prevenção e Controle da Obesidade, na Estratégia Nacional para a Prevenção e Atenção à Obesidade Infantil (Proteja), entre outras políticas públicas de alimentação e nutrição.

No âmbito da PNAM, a diretriz promoção da alimentação adequada e saudável inclui ações de incentivo ao aleitamento materno e à alimentação complementar, campanhas de promoção da alimentação saudável, publicação de Guias Alimentares, alimentação saudável em cantinas escolares, entre outros desdobramentos (Santos *et al.*, 2021). Conforme o Plano de Dant (Brasil, 2021), a promoção da alimentação saudável perpassa por medidas protetivas nos ambientes alimentares, especialmente nas escolas, para reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados e a obesidade na infância e na adolescência; pela ampliação da produção, oferta e acesso a alimentos *in natura* e minimamente processados, produzidos de forma sustentável; e pela promoção de ações segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira.

Destaca-se também a importância de programas desenvolvidos por outros setores, como o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), gerenciado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), do Ministério da Educação. Além de disponibilizar aos estudantes da rede pública alimentos diversificados e saudáveis, contribuindo para a segurança alimentar e nutricional, para a promoção da alimentação saudável e para o rendimento escolar, o PNAE contribui com o desenvolvimento sustentável ao incluir a compra direta de alimentos produzidos em âmbito local e pela agricultura familiar (Brasil, 2024). A valorização de produtos regionais ou provenientes de pequenos agricultores constitui um exemplo da busca da aproximação das pessoas aos alimentos (Proença, 2010), diferentemente do que ocorre com o consumo de alimentos ultraprocessados.

A implementação de cantinas saudáveis tem sido recomendada pelo Ministério da Saúde como uma das estratégias para prevenir e reverter a obesidade de crianças e de adolescentes no País (Vilela; Silva, 2023). Assim, alguns estados e municípios elaboraram leis que se propõem a melhorar a qualidade nutricional dos alimentos oferecidos aos estudantes em cantinas e estabelecimentos comerciais nos entornos das escolas (Vilela; Silva, 2023).

As legislações frequentemente abordam a distribuição e a comercialização de alimentos, o incentivo à educação alimentar e nutricional e a publicidade de alimentos ultraprocessados no ambiente escolar (Vilela; Silva, 2023). Esta deve ser evitada, uma vez que a exposição às propagandas de alimentos industrializados estimula as preferências e as escolhas alimentares de crianças e adolescentes (Vilela; Silva, 2023). Por outro lado, é recomendado promover o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados e preparações culinárias saudáveis que são comercializadas nas cantinas (Vilela; Silva, 2023).

No Rio Grande do Sul, a Lei nº 15.216/2018 incentiva a promoção da alimentação saudável e proíbe a comercialização e a publicidade de produtos que colaborem com a obesidade e com doenças relacionadas à dieta em cantinas instaladas em escolas públicas e privadas (Rio Grande do Sul, 2018). Todavia, em uma pesquisa realizada em 2019, Balestrin *et al.* (2022) identificaram baixa oferta de alimentos *in natura* e minimamente processados e alta oferta de alimentos ultraprocessados em cantinas escolares da região norte e noroeste do Estado.

Alimentos *in natura* e minimamente processados são a base para uma alimentação saudável, sobretudo quando consumidos de uma forma variada; favorecem a valorização da cultura gastronômica e ajudam a promover um sistema alimentar social e ambientalmente sustentável (Vilela; Silva, 2023). Um sistema alimentar saudável e sustentável inclui a produção agroecológica, protegendo a biodiversidade; o baixo processamento de alimentos, permitindo a manutenção de nutrientes e evitando a adição de gordura trans, conservantes e outros aditivos; cadeias curtas de comercialização, aproximando produtores e consumidores; e a disponibilidade para o consumo de alimentos regionais, tradicionais e diversificados (Martinelli; Cavalli, 2019).

Entretanto, conforme Castro (2015), os sistemas agroalimentares, incluindo o brasileiro, são pautados em premissas não mais aplicáveis, tais como clima estável, água abundante, energia barata; têm como produtos componentes não alimentares que têm efeitos prejudiciais à saúde; geram degradação do meio ambiente em função de seus métodos de produção, armazenamento, transporte e comercialização; aprofundam desigualdades sociais no acesso à terra, água, energia e renda; apresentam ineficiência na produção, transporte, armazenamento, distribuição e manuseio doméstico, gerando desperdícios e aumento do preço final dos produtos; são marcados pela concentração de etapas em corporações transnacionais; e, por meio de diferentes mecanismos, promovem o deslocamento do consumo de alimentos saudáveis para o de produtos ultraprocessados. Dessa forma, ações para a promoção da alimentação adequada e saudável dirigidas às pessoas só serão efetivas se integrarem ações voltadas ao ambiente em que elas vivem (Castro, 2015).

A abordagem de uma alimentação saudável e sustentável envolve, portanto, interações multidimensionais em todo o sistema alimentar (produção, processamento, comercialização e consumo de alimentos) (Martinelli; Cavalli, 2019). Nesse contexto, destaca-se a importância das políticas públicas para construir ambientes que sejam favoráveis a escolhas alimentares saudáveis pela população, que envolvam diferentes setores e a participação da sociedade civil.

A alimentação é uma das atividades humanas mais importantes, não apenas por motivos biológicos, mas por envolver dimensões comportamentais, sociais, culturais, econômicas e políticas na dinâmica de evolução das sociedades (Proença, 2010). Além de motivos físicos, escolhas alimentares têm influência de aspectos emocionais, psicológicos, sociais, culturais, pessoais e ambientais, como o acesso e a disponibilidade de alimentos (Arruda Neta *et al.*, 2021; Brisotto; Andretta, 2021).

A adolescência é um período de transição entre a infância e a vida adulta, marcado por mudanças físicas, comportamentais e psicossociais (Bittar; Soares, 2020). Na adolescência as escolhas alimentares começam a ser mais autônomas e independentes (Bittar; Soares, 2020), o que pode culminar na escolha de alimentos não saudáveis para o consumo. Nesse sentido, tanto ações de educação nutricional e de desenvolvimento pessoal, quanto ações que melhorem os ambientes alimentares são importantes para a promoção de hábitos alimentares saudáveis.

O desenvolvimento de habilidades de *mindfulness* pode ter um impacto positivo no estilo de vida dos adolescentes (Ramírez-Garduño *et al.*, 2020). *Mindfulness*, que se traduz como atenção plena (Rovira, 2021), é a presença atenta e reflexiva ao momento presente, sem o julgamento da experiência (Lázaro *et al.*, 2014; Kabat-Zinn, 2003). A atenção plena pode ser compreendida como uma característica psicológica, como uma prática e como um estado cognitivo e comportamental de engajamento com o ambiente (Pires *et al.*, 2015).

Abordagens baseadas em atenção plena vêm sendo utilizadas para reduzir o estresse, cultivar a capacidade de estar atento, promover a conscientização e aumentar o bem-estar subjetivo (Rovira, 2021). A literatura apontou que a atenção plena reduz sintomas psicológicos como a ansiedade; melhora a regulação emocional; melhora a atenção e a concentração; e reduz o enfrentamento mal adaptativo e a ruminação (Perry-Parrish *et al.*, 2016). Dessa forma, a sua prática é um complemento útil para intervenções comportamentais e médicas para gerenciar uma variedade de sintomas (Perry-Parrish *et al.*, 2016).

Diferentes estudos abordaram a atenção plena como um componente de intervenções voltadas ao comportamento alimentar e identificaram, por exemplo, redução na alimentação emocional, redução na alimentação baseada por recompensas, manutenção dos níveis de glicose

em jejum e melhores perfis lipídicos, além do aumento na alimentação com base nos sinais de fome e de saciedade, premissa da alimentação intuitiva (Rosa; Baggio, 2022a).

A alimentação intuitiva é uma abordagem não dietética para melhorar a saúde, que busca uma melhor relação das pessoas com os alimentos (Hoare *et al.*, 2022; Özkan; Bilici, 2021). É uma proposta que encoraja uma alimentação mais saudável ao sugerir que a alimentação seja orientada por motivos físicos, ao invés de razões emocionais ou externas, por meio da consciência e da confiança nos sinais internos de fome e de saciedade, e com permissão incondicional para comer todos os tipos de alimentos (Anderson *et al.*, 2016; Dockendorff *et al.*, 2012; Tylka; 2006).

Estudos anteriores relataram que habilidades de atenção plena parecem ser relevantes para a alimentação intuitiva de adultos com sobrepeso/obesidade e sintomas de estresse (Sairanen *et al.*, 2015), e que níveis maiores de atenção plena estão associados e contribuem para explicar maior alimentação intuitiva e menor alimentação emocional em adultos (Brisotto; Andretta, 2021). Ainda, após uma intervenção em atenção plena, adultos com questões com a alimentação emocional relataram maior tendência a responder aos sinais internos de fome e de saciedade, uma das características da alimentação intuitiva (Lattimore, 2020).

Apesar desses achados, na revisão da literatura realizada para os propósitos da presente Tese, verificou-se que há poucos estudos que têm como temática a atenção plena integrada à alimentação intuitiva. Além disso, a maioria das investigações que envolveram a influência da atenção plena em diferentes comportamentos alimentares foi realizada com adultos, havendo lacunas em relação a crianças e adolescentes.

Considerando o contexto apresentado de preocupação com as diferentes formas de má nutrição, a necessidade de ações que envolvam tanto os indivíduos quanto os ambientes alimentares para promover a alimentação adequada e saudável, e a importância desta para os adolescentes, este estudo tem como tema a atenção plena e a alimentação intuitiva. A pesquisa foi realizada com adolescentes de 12 a 17 anos, matriculados no Centro de Educação Básica Francisco de Assis (EFA), no ano de 2022.

O Centro de Educação Básica Francisco de Assis (EFA) tem sua proposta pedagógica alinhada à Fundação de Integração, Desenvolvimento e Educação do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (FIDENE) e suas demais mantidas. A EFA é uma instituição com importância regional, sendo referência na educação básica e na educação profissional, com mais de cinco décadas de trabalho com ensino-aprendizagem, centrado no desenvolvimento do ser humano (EFA, 2024).

Destaca-se que esta Tese dá sequência à pesquisa realizada no âmbito do Mestrado em Desenvolvimento Regional (Rosa, 2020), cuja temática foi o estudo do comportamento alimentar de crianças, também estudantes do Centro de Educação Básica Francisco de Assis (EFA). O estudo anterior (Rosa, 2020), mostrou que as crianças são influenciadas em sua alimentação por fatores sensoriais, principalmente o paladar; por preocupações com a saúde, como, por exemplo, ter energia para praticar esportes; por influências familiares; influência de telas; influência de marcas específicas de alimentos ultraprocessados, especialmente de refrigerantes e de *fast food*; e pelos contextos sociais associados aos alimentos.

Identificou-se, ainda, que as crianças desenvolveram seus hábitos alimentares por meio do aprendizado com seus pais e que elas possuem, em geral, autonomia para decidir o que comer, mas seguem algumas orientações da escola, sobretudo em relação ao consumo de alimentos ultraprocessados. A pesquisa também mostrou que as crianças têm compreensão sobre os efeitos dos alimentos na sua saúde (Rosa, 2020).

A presente Tese avança no sentido de verificar a atenção plena como um componente da alimentação intuitiva. Uma vez que a aplicação dos instrumentos de mensuração da atenção plena e da alimentação intuitiva poderiam ser de difícil compreensão para as crianças, optou-se por realizar este estudo com os adolescentes que estudam nesta mesma instituição. Pesquisar o comportamento alimentar das crianças e dos adolescentes é importante uma vez que a alimentação adequada e saudável é fundamental para a saúde e o desenvolvimento desses indivíduos e para o rendimento escolar (UNICEF, 2019), além de que os hábitos alimentares tendem a se manter durante a fase adulta, podendo proteger ou prejudicar a saúde (WHO, 2022).

Do ponto de vista do desenvolvimento regional, compreende-se que, para haver desenvolvimento é preciso que haja melhoria da qualidade de vida das pessoas, representada neste estudo pela busca da saúde por meio da nutrição. Esta é uma condição necessária e básica a todas as pessoas e, no caso dos adolescentes, essencial para as transformações físicas e psicológicas que ocorrem nesse período.

Na concepção de Sachs (2004), apenas as soluções que promovam o crescimento econômico com impactos positivos em termos sociais e ambientais merecem a concepção de desenvolvimento. Entendendo o desenvolvimento gerado por meio das organizações, a escola é uma instituição que pode incluir em suas práticas o ensino e a vivência da atenção plena e da alimentação intuitiva entre os alunos, impactando também as suas famílias.

Enfrentar todas as formas de má nutrição é fundamental para alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), da Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas (ONU), sendo necessário o foco e o investimento em soluções integradas (WHO, 2017). De

forma mais específica, este estudo possui relação com o ODS nº 2 (Fome Zero e Agricultura Sustentável) e com o ODS nº 3 (Saúde e Bem-estar) (Nações Unidas Brasil, 2023).

Esta Tese está organizada em cinco capítulos. O tema, o problema, as hipóteses, os objetivos e a justificativa de realização do presente estudo são detalhados em seguida nos tópicos 1.1 a 1.5 deste primeiro Capítulo.

O Capítulo 2 apresenta o Referencial Teórico. Inicialmente aborda-se o conceito de atenção plena e o seu caráter promissor em diferentes contextos de saúde, incluindo os benefícios da prática para a saúde dos adolescentes. Após, são apresentados alguns estilos alimentares adaptativos, como a alimentação intuitiva e a alimentação consciente; e desadaptativos, como a alimentação emocional e a alimentação externa. Por fim, apresentam-se estudos anteriores sobre a atenção plena e comportamentos alimentares, e, especificamente, sobre a atenção plena e a alimentação intuitiva.

O Capítulo 3 apresenta a Metodologia. Inicialmente descreve-se a concepção filosófica Pragmática. Após, apresenta-se a classificação e delineamento da pesquisa, o universo e a amostra, os sujeitos da pesquisa, a coleta de dados e a análise e interpretação dos dados. O item *Design* da Pesquisa sintetiza as informações desse Capítulo.

O Capítulo 4 traz os resultados da pesquisa. Inicialmente descreve-se o perfil dos participantes da investigação. Após, as práticas escolares que estimulam a alimentação saudável e a atenção plena dos alunos. Os itens 4.3 e 4.4, por sua vez, apresentam os resultados da aplicação das escalas utilizadas, quais sejam: Medida de *Mindfulness* para Crianças e Adolescentes e Escala de Alimentação Intuitiva para Adolescentes.

O tópico 4.5 traz o resultado da Modelagem de Equações Estruturais (MEE). Ele está organizado em cinco partes: Especificação do Modelo Estrutural Inicial, Avaliação da consistência interna e da validade convergente do Modelo de Mensuração, Avaliação da validade discriminante do Modelo de Mensuração, Avaliação do Modelo Estrutural e Interpretação dos resultados e considerações sobre o Modelo Final. Nesta última parte o conjunto de resultados da pesquisa é discutido à luz da literatura.

O Capítulo 5 apresenta as Considerações Finais do estudo. Nele, os objetivos são retomados, assim como os principais resultados e contribuições da presente Tese. Ainda, apresentam-se as limitações do estudo e sugestões de pesquisas futuras. Por fim, apresentam-se as referências utilizadas, o Instrumento de Coleta de dados (em apêndice) e a Autorização concedida pela EFA para a realização da pesquisa (em anexo).

## 1.1 TEMA

O sobrepeso, a obesidade e a desnutrição são preocupações globais que ameaçam o desenvolvimento de crianças, adolescentes, economias e nações (UNICEF, 2019). De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021), a obesidade no mundo quase triplicou desde 1975. Em 2016, mais de 1,9 bilhão de adultos estavam acima do peso, dos quais 650 milhões eram obesos; e mais de 340 milhões de pessoas de 5 a 19 anos estavam acima do peso ou obesos (OMS, 2021).

Mudanças nos padrões de alimentação e de atividade física resultam, muitas vezes, de mudanças ambientais e sociais associadas ao desenvolvimento e à falta de políticas de apoio em saúde, agricultura, transporte, planejamento urbano, meio ambiente, processamento de alimentos, distribuição, marketing e educação (OMS, 2021). Nesse sentido, a má nutrição deve ser compreendida em um cenário de rápidas mudanças, incluindo o crescimento das populações urbanas e a globalização dos sistemas alimentares (UNICEF, 2019).

O Relatório “Situação Mundial da Infância 2019”, do Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF, 2019), aponta que muitos adolescentes que frequentam a escola consomem alimentos ultraprocessados, de forma que 42% bebem refrigerante pelo menos uma vez por dia e 46% consomem *fast-food* pelo menos uma vez por semana. Além disso, muitos adolescentes apresentam baixo consumo de frutas e não costumam tomar café da manhã (UNICEF, 2019).

A adolescência é um período do desenvolvimento humano marcado por transformações biológicas e psíquicas (Silva; Teixeira; Ferreira, 2014). Conforme a OMS, compreende a fase entre a infância e a idade adulta, dos 10 aos 19 anos, sendo um momento importante para lançar as bases para uma boa saúde (WHO, 2022). Nesse período, estabelecem-se padrões de comportamento relacionados à dieta, atividade física, uso de substâncias e atividade sexual, que podem proteger ou prejudicar a saúde (WHO, 2022).

Hábitos alimentares inadequados na adolescência podem culminar no desenvolvimento de algumas enfermidades na idade adulta (Silva; Teixeira; Ferreira, 2014). O excesso de peso é um fator de risco para doenças cardiovasculares, diabetes, distúrbios musculoesqueléticos, alguns tipos de câncer, apneia do sono, síndrome do ovário policístico e correlatos psicológicos e emocionais (Hart *et al.*, 2019; OMS, 2021; OPAS Brasil, 2019).

Nesse sentido, a alimentação é um dos temas investigados na Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em parceria com o Ministério da Saúde e com o apoio do Ministério da Educação

(IBGE, 2021). A quarta edição da PeNSE foi realizada no ano de 2019 com estudantes de 13 a 17 anos de idade, do 7º ano do ensino fundamental ao 3º ano do ensino médio (IBGE, 2021).

Um dos aspectos investigados pela PeNSE foi o consumo habitual e do dia anterior de alimentos ultraprocessados. Estimou-se que 97,3% dos escolares consumiram pelo menos um tipo de alimento ultraprocessado no dia anterior à pesquisa. Na semana anterior à pesquisa, 59% consumiram feijão em cinco dias ou mais; 32,8% consumiram guloseimas doces; 28,8% consumiram legumes e verduras; 26,9% consumiram frutas secas; e 17,2% consumiram refrigerantes (IBGE, 2021).

No que se refere ao perfil das refeições, a PeNSE mostrou que 59,3% dos escolares tomaram café da manhã cinco ou mais dias na semana anterior à pesquisa; 70% referiu o hábito de almoçar ou jantar com os pais; 72% informaram comer simultaneamente à realização de outras atividades; e 5,9% relataram comer *fast-food* três dias ou mais na semana anterior (IBGE, 2021). Considerando as dinâmicas alimentares no ambiente escolar, 77,8% dos adolescentes consumiram a merenda; 94,8% frequentava escolas que referiram a adoção de algum tipo de regra sobre alimentos comercializados em suas dependências e 97% relataram não haver propagandas de alimentos industrializados nesses locais (IBGE, 2021).

Em um estudo realizado com adolescentes que frequentam um grupo de jovens de uma igreja do Rio de Janeiro/RJ, Silva, Teixeira e Ferreira (2014) identificaram que eles compreendem que comidas de preparação rápida não são saudáveis, mas são percebidas como típicas da adolescência. Dessa forma, a cultura própria da adolescência influencia as escolhas alimentares desses jovens (Silva; Teixeira; Ferreira, 2014).

As mudanças no contexto externo também podem implicar em mudanças de hábitos alimentares. Ruiz-Roso *et al.* (2020), por exemplo, identificaram que a necessidade de isolamento social na pandemia de covid-19 influenciou os hábitos alimentares de adolescentes de diferentes países. O estudo foi realizado com indivíduos da Espanha, Itália, Brasil, Colômbia e Chile.

A pesquisa de Ruiz-Roso *et al.* (2020) apontou o aumento da ingestão de legumes, frutas e verduras e a diminuição do consumo de *fast food* (comida rápida). Esses resultados podem ser analisados na perspectiva de que a venda dos alimentos *in natura* aumentou no início do período de distanciamento social, bem como a população teve mais disponibilidade para cozinhar em casa. No entanto, a ingestão média de alimentos fritos e doces também aumentou significativamente, o que corrobora estudos anteriores, que sugeriram que o confinamento poderia levar a lanches frequentes devido ao tédio e ao estresse (Ruiz-Roso *et al.*, 2020).

Um estudo realizado em uma escola da rede pública de João Pessoa/Paraíba identificou três padrões no comportamento alimentar dos adolescentes: padrão tradicional, que integra alimentos da dieta tradicional brasileira, como o arroz e o feijão; lanches (pão com manteiga, por exemplo); e padrão ocidental, que tem como característica o consumo demasiado de alimentos ultraprocessados (Arruda Neta *et al.*, 2021). Para Arruda Neta *et al.* (2021), o padrão tradicional parece ter um efeito protetor na adiposidade e no perfil lipídico dos adolescentes, mas com o avançar da idade há maior adesão ao consumo de alimentos ultraprocessados, apontando a necessidade de estratégias que incentivem comportamentos saudáveis.

Diferentes estudos têm buscado compreender o comportamento das pessoas em relação à alimentação (Brisotto; Andretta, 2021). As escolhas alimentares podem ser influenciadas por uma série de fatores, como aspectos fisiológicos; aspectos emocionais; influências do ambiente, tais como o acesso e a disponibilidade de alimentos; idade; nível socioeconômico; e estilo de vida (Arruda Neta *et al.*, 2021; Brisotto; Andretta, 2021).

Comportamentos não saudáveis em relação à alimentação nem sempre podem estar baseados em decisões conscientes, mas em respostas “automáticas” e/ou a influências do ambiente externo (WHO, 2017). Para além da função nutritiva, muitas pessoas comem em resposta a estados emocionais desagradáveis, para amenizar o estresse, bem como em resposta a estímulos do ambiente e ao valor gratificante dos alimentos (Daubenmier *et al.*, 2016).

Intervenções baseadas em *mindfulness* têm despertado o interesse de pesquisadores nos últimos anos, sendo investigadas em diferentes contextos de saúde, incluindo o do comportamento alimentar (Yavorivski, 2021). *Mindfulness* foi definido em mais de um caminho na literatura, mas as definições estão em concordância de que se trata de uma forma de direcionamento da atenção (Lawlor *et al.*, 2014). Não há uma tradução consensual para o termo na língua portuguesa, sendo utilizadas expressões como “atenção plena”, “observação vigilante”, “mente alerta” e “consciência plena” (Hirayama *et al.*, 2014). Neste estudo, optou-se por utilizar a expressão “atenção plena” para se referir ao constructo *mindfulness*.

A atenção plena foi introduzida na prática clínica por John Kabat-Zinn, no final dos anos 1970 por meio do *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), programa em grupo de 8 a 10 semanas, desenvolvido para o gerenciamento do estresse de pacientes (Perry-Parrish *et al.*, 2016; Rovira, 2021). Kabat-Zinn (2003, p. 145, tradução própria) define a atenção plena como “a consciência que emerge ao prestar atenção, propositalmente, ao momento presente, sem o julgamento do desdobramento da experiência, momento a momento”. Assim, a atenção plena é uma forma de direcionar a atenção para uma visão imparcial, buscando aceitação e autocompaixão como resultados (Matzkin *et al.*, 2019).

Na adolescência, a identidade, os gostos e as preferências das pessoas se formam, de modo que o desenvolvimento de habilidades de atenção plena pode ter um impacto positivo no estilo de vida (Ramírez-Garduño *et al.*, 2020). Assim, há entusiasmo entre aqueles que estudam a instrução da atenção plena para os jovens sobre os benefícios que a prática pode trazer (Perry-Parrish *et al.*, 2016).

Em estudos realizados com adolescentes, a atenção plena foi associada positivamente com a inteligência emocional (Cobos-Sanchez; Fluja-Contreras; Gomez, 2019) e a espiritualidade/religião (Ramírez-Garduño *et al.*, 2020); e foi associada negativamente com a ansiedade desportiva (Gama *et al.*, 2021), a vergonha corporal (Fernandes *et al.*, 2018), o uso de substâncias psicoativas (Ramírez-Garduño *et al.*, 2020) e a sintomas de depressão (Veytia-López *et al.*, 2016). Destaca-se também que um projeto de educação para a saúde com base na atenção plena apresentou como resultados o aumento da empatia, a melhora de relacionamentos, a redução da ansiedade e de sintomas de *déficit* de atenção e a melhora do desempenho acadêmico dos participantes (Lázaro *et al.*, 2014).

No âmbito do comportamento alimentar, pesquisas têm associado níveis maiores de atenção plena com uma maior consciência de práticas alimentares saudáveis na população em geral (Tak *et al.*, 2015). Nesse sentido, a atenção plena pode ser uma das características que fazem com que as pessoas sejam menos propensas a comer em excesso devido a emoções ou a estímulos externos (Tak *et al.*, 2015).

O conceito subjacente da integração da atenção plena no comportamento alimentar é possibilitar que as pessoas sejam mais intencionais nas suas escolhas alimentares, uma vez que muitas delas ocorrem em resposta a estímulos do ambiente (Sorensen *et al.*, 2019). Nesse sentido, é provável que as escolhas alimentares de indivíduos sejam mais saudáveis se habilidades para aprimorar a consciência forem implementadas (Sorensen *et al.*, 2019). Embora a atenção plena tenha recebido maior atenção na literatura como uma adição a programas de controle de peso, infere-se que ela influencie as disposições psicológicas associadas aos excessos alimentares e ao consequente ganho de peso (Lattimore, 2020).

Nesse contexto, estudos anteriores sugeriram diversos benefícios de intervenções em atenção plena, tais como a melhora de hábitos e o fortalecimento dos vínculos entre crianças/adolescentes e suas famílias (Machado *et al.*, 2019); a manutenção dos níveis de glicose em jejum, melhores perfis lipídicos (Daubenmier *et al.*, 2016), níveis maiores de alimentação consciente (Mason *et al.*, 2016a) e diminuição da preferência por doces e/ou das quantidades de doces ingeridas (Mason *et al.*, 2016a) em adultos com obesidade; influência na sensibilidade à recompensa alimentar em adultos e adolescentes (Mason *et al.*, 2016b,

Shomaker *et al.*, 2019); e benefícios para a alimentação por estresse e para a função executiva em adolescentes (Shomaker *et al.*, 2019).

A concepção de alimentação intuitiva foi criada em 1995 pelas nutricionistas Evelyn Tribole e Elyse Resch como uma estrutura alimentar de autocuidado (Tribole, 2019). Trata-se de um estilo alimentar adaptativo, baseado na confiança nos sinais fisiológicos de fome e de saciedade para determinar o quanto e quando comer, ao invés de razões emocionais ou externas; e sem distinguir alimentos como “permitidos” ou “proibidos” (Tylka, 2006).

A alimentação intuitiva postula que a preocupação com a comida e as alterações de peso surgem quando os indivíduos confiam em regras e condições dietéticas em vez de seus sinais fisiológicos para determinar as escolhas alimentares (Sorensen *et al.*, 2019). Quando as pessoas concedem-se a permissão de comer os alimentos desejados, orientando-se por esses sinais, a alimentação e o peso corporal podem se estabilizar (Sorensen *et al.*, 2019). Assim, a alimentação intuitiva pode ser uma estrutura geral para a melhora da consciência dos indivíduos sobre suas escolhas alimentares e para equilibrar a alimentação motivada pela saúde e por razões hedônicas, sociais e ambientais (Sorensen *et al.*, 2019).

Estudiosos identificaram três características principais da alimentação intuitiva: permissão incondicional para comer os alimentos desejados; a alimentação por razões físicas, e não emocionais; e a confiança nos sinais de fome e de saciedade para determinar o comportamento alimentar (Tylka, 2006). Dockendorff *et al.* (2012), por sua vez, ao examinar a alimentação intuitiva em adolescentes, identificaram que o fator original de confiança nos sinais de fome e de saciedade compreendeu dois fatores distintos: confiança nos sinais internos de fome e de saciedade e consciência dos sinais internos de fome e de saciedade.

A atenção plena pode ser um processo de autorregulação que promove comportamentos alimentares adaptativos, como a alimentação intuitiva (Järvelä-Reijonen *et al.*, 2018). No presente estudo partiu-se da premissa de que há uma relação entre a atenção plena e as dimensões da alimentação intuitiva, uma vez que se trata de uma estrutura alimentar de autocuidado que orienta a alimentação por motivos físicos, com base na consciência e na confiança nos sinais de fome e de saciedade, e que estimula o não julgamento dos alimentos e das experiências em torno da alimentação (Tribole, 2019; Tylka, 2006).

O aprimoramento da atenção plena dos adolescentes poderia contribuir, portanto, para a promoção de uma alimentação mais saudável. O treinamento da atenção plena poderia ser realizado em âmbito escolar, integrado a outras práticas e projetos realizados com os alunos.

Diante do exposto, o **tema** desta pesquisa é a atenção plena e o comportamento alimentar intuitivo de adolescentes.

## 1.2 PROBLEMA

Apesar de resultados promissores em relação à alimentação intuitiva, poucos estudos têm buscado explicar os processos que estimulam esse estilo alimentar adaptativo (Sairanen *et al.*, 2017). Até o momento, as descobertas são promissoras e sugerem uma relação inversa entre atenção plena e comportamentos alimentares desordenados (Sairanen *et al.*, 2017).

Um estudo realizado com adultos jovens de Ancara/Turquia apontou que a idade, o gênero e a adequação da dieta demonstraram ser fatores importantes para determinar a alimentação intuitiva (Bilici *et al.*, 2018). As mulheres apresentaram menores pontuações em alimentação intuitiva do que os homens, exceto na dimensão que dizia respeito à confiança nos sinais internos de fome e de saciedade. Embora o estudo tenha sido feito com jovens, a idade mostrou ter um efeito positivo na alimentação intuitiva. A alimentação intuitiva esteve também associada à adequação da dieta, de forma que os participantes com pontuações mais altas em alimentação intuitiva têm uma alimentação mais saudável (Bilici *et al.*, 2018).

A pesquisa encontrou ainda uma correlação negativa entre escores de alimentação intuitiva e valores de índice de massa corporal (IMC) em mulheres (Bilici *et al.*, 2018). Assim, para Bilici *et al.* (2018), a alimentação intuitiva pode ser eficaz na formação de mudanças comportamentais em longo prazo, podendo ser trabalhada em grupos por gênero, e contribuir para a prevenção e o tratamento da obesidade.

Em um estudo desenvolvido por Rech, Bedeschi e Poínhos (2022), em Portugal, mulheres com peso estável apresentaram maiores níveis de alimentação intuitiva na dimensão Permissão incondicional para comer do que aquelas que referiram ter tido variação cíclica de peso (ganho e perda) no ano anterior; bem como apresentaram níveis maiores na dimensão Confiança nos sinais internos de fome e de saciedade em comparação às mulheres que relataram ter aumentado de peso. No gênero masculino, os participantes com peso estável tinham maior confiança nos sinais internos em comparação aos que apresentaram variação cíclica ou ganho de peso no último ano (Rech; Bedeschi; Poínhos, 2022).

A pesquisa realizada por Barba *et al.* (2021), no Brasil, com praticantes de atividades físicas, praticantes de Yoga e sedentários, com idades entre 20 e 59 anos, encontrou uma correlação positiva entre alimentação intuitiva e qualidade de vida, estima corporal, atenção plena e comportamentos alimentares que desencorajavam a alimentação em resposta a estímulos externos ou aspectos psicológicos; e uma correlação negativa com estresse e ganho de peso. Embora a alimentação intuitiva não tenha apresentado divergência entre os praticantes de atividades físicas e os praticantes de Yoga, ambos os grupos apresentaram níveis maiores do

que os indivíduos sedentários. Entretanto, os praticantes de Yoga apresentaram maior Confiança nos sinais internos de fome e de saciedade dos que os demais (Barba *et al.*, 2021).

O estudo de Sairanen *et al.* (2015), realizado na Finlândia com 306 pessoas (258 mulheres), apontou que a atenção plena contribui significativamente na alimentação intuitiva, sendo útil, portanto, para compreender o comportamento alimentar de adultos com excesso de peso e com sintomas de estresse. Quando controlados os níveis de flexibilidade psicológica, outro constructo abordado no estudo, a faceta Observar (atenção plena) mostrou relação inversa à dimensão Permissão incondicional para comer. Isso sugere que indivíduos adultos com sobrepeso que percebem mais sua experiência do momento presente também percebem quando estão com fome ou saciados, mas podem ter regras mais rígidas para se alimentar e, conseqüentemente, sentir mais culpa ao ingerir determinados alimentos (Sairanen *et al.*, 2015).

Ainda, as habilidades de atenção plena de Agir com consciência, Observar e Não reagir explicaram a dimensão Confiança nos sinais internos de fome e de saciedade. Dessa forma, em adultos com excesso de peso e estresse, as habilidades de atenção plena parecem ser especialmente relevantes para a alimentação intuitiva no que se refere à percepção de sinais fisiológicos e na confiança neles para determinar as escolhas alimentares (Sairanen *et al.*, 2015).

Na pesquisa de Lattimore (2020) desenvolveu-se uma intervenção de atenção plena de 6 semanas específica para a alimentação emocional, na qual habilidades de atenção plena foram ensinadas e os seus efeitos sobre o comportamento alimentar dos participantes foram avaliados. Para tanto, recrutaram-se indivíduos do Reino Unido, maiores de 18 anos, com dificuldades autodeclaradas com a alimentação emocional. Os participantes (n = 14; idade média de 29 anos; 90% mulheres) completaram medidas de autorrelato no início e no final da intervenção.

Após a intervenção, os participantes relataram maior tendência a responder aos sinais internos de fome e de saciedade ao invés de estímulos emocionais para comer. Além disso, houve reduções significativas no estresse e na alimentação orientada por estímulos externos e melhorias no controle comportamental e de impulsos (Lattimore, 2020). Lattimore (2020) destaca que sem um controle ativo não foi possível determinar qual elemento influenciou essas mudanças, mas que é plausível supor que a intervenção criou as condições que permitiram aos participantes repensar a sua relação com a comida por meio da prática da atenção plena.

Apesar das evidências supracitadas sobre a relação entre a atenção plena e a alimentação intuitiva, a viabilidade, aceitabilidade e eficácia de abordagens que buscam promover uma relação saudável com os alimentos não são muito conhecidas em populações mais jovens (Hoare *et al.*, 2022). Os estudos têm sido realizados, predominantemente, com mulheres adultas (Hoare *et al.*, 2022).

Em uma revisão de literatura, Oniwole *et al.* (2019) identificaram que poucas pesquisas forneceram evidências empíricas de eficácia de intervenções em atenção plena para modificar comportamentos alimentares em adolescentes. A maioria dos estudos revisados por eles incluiu populações adultas. Além disso, do total (n=15), apenas cinco estudos relacionaram a atenção plena com a promoção da alimentação saudável e a prevenção da alimentação desordenada. Os demais tinham relação com transtornos alimentares (Oniwole *et al.*, 2019).

A forma como ocorrem as relações entre atenção plena e diferentes estilos alimentares permanece também pouco clara no cenário brasileiro (Brisotto; Andretta, 2021). Nesse sentido, Brisotto e Andretta (2021) investigaram as associações e valores preditivos da atenção plena e de suas dimensões para maiores níveis de alimentação intuitiva e para menores níveis de alimentação emocional. O estudo foi realizado com 209 brasileiros (186 mulheres), com idade superior a 18 anos.

Os resultados encontrados por Brisotto e Andretta (2021) sugerem que níveis maiores de atenção plena não apenas estão associados mas também contribuem para explicar maior tendência de alimentação intuitiva e menor tendência de alimentação emocional em indivíduos adultos da população em geral. Assim, independentemente de particularidades, é possível que o aperfeiçoamento das habilidades de atenção plena auxilie no desenvolvimento de uma relação menos impulsiva e mais consciente com a comida (Brisotto; Andretta, 2021).

Considerando o comportamento alimentar dos adolescentes, até onde se sabe, nenhum estudo anterior abordou a relação entre esses constructos a fim de auxiliá-los na promoção de hábitos alimentares mais saudáveis. Trata-se, portanto, da lacuna na qual se insere esta investigação. Diante do exposto, o presente estudo busca responder à seguinte questão: **A atenção plena influencia o comportamento alimentar intuitivo de adolescentes?**

### 1.3 HIPÓTESES

Para responder a questão de pesquisa, partiu-se das seguintes hipóteses:

H<sub>1</sub>: O *Mindfulness* se relaciona com a Permissão incondicional para comer;

A atenção plena é uma forma de relacionamento com a experiência do momento presente, que envolve a habilidade de estar atento de maneira intencional (consciência), sem o julgamento do que acontece (Guerra *et al.*, 2018). Na concepção da alimentação intuitiva, há permissão para comer todos os tipos de alimentos, pois comedores intuitivos irão orientar a sua

alimentação aos sinais de fome e de saciedade e priorizar alimentos que são nutritivos. Não classificar os alimentos como “ruins” e permitir-se comer os alimentos desejados contribui para a diminuição do sentimento de culpa, que é um gatilho para comer em excesso (Resch, 2009 *apud* Mathieu, 2009).

H<sub>2</sub>: O *Mindfulness* se relaciona com a Consciência dos sinais internos de fome e de saciedade;

A alimentação intuitiva incentiva uma resposta apropriada e respeitosa aos sinais de fome e de saciedade (Peterson *et al.*, 2022). Comedores intuitivos geralmente estão cientes dos sinais internos para determinar as escolhas alimentares (Tylka; Van Diest, 2013).

Embora o sabor seja importante, comedores intuitivos geralmente escolhem ingerir alimentos que contribuem para o bom funcionamento do seu corpo e estão cientes dos sinais de fome e de saciedade para determinar quando e o quanto comer (Tylka; Van Diest, 2013). A atenção aos sinais internos resultaria em uma alimentação equilibrada e nutricional, com espaço para consumo hedônico e recuperação do prazer na alimentação (Ridder; Gilebaart, 2022).

H<sub>3</sub>: O *Mindfulness* se relaciona com a Confiança nos sinais internos de fome e de saciedade;

Além de perceber e interpretar os sinais que o corpo gera em resposta à fome e à saciedade, os indivíduos também precisam ter confiança neles para decidir quando e o quanto comer (Palascha *et al.*, 2020). Assim, as dimensões Consciência dos sinais de fome e de saciedade e Confiança nos sinais de fome e de saciedade dizem respeito a perceber e orientar as escolhas alimentares a partir desses sinais, ao invés dessa orientação vir do meio externo (Tylka, 2006). Uma vez que a atenção plena pode ser considerada como uma atenção aprimorada ou consciência da realidade presente (Brown; Ryan, 2003), compreende-se que ela pode influenciar também no quanto os sinais de fome e de saciedade são percebidos pelos adolescentes e no quanto a sua alimentação é orientada pela confiança nesses sinais.

H<sub>4</sub>: O *Mindfulness* se relaciona com o Comer por motivos físicos em vez de emocionais.

Em um estudo realizado com a população adulta, identificou-se que, quanto mais um indivíduo é capaz de perceber seus pensamentos e emoções e manter o autocontrole, apesar de possíveis desconfortos, maior é a sua tendência a alimentar-se de maneira intuitiva (Brisotto; Andretta, 2021). Assim, diante da possibilidade de comer em excesso para lidar com as

emoções, um indivíduo com níveis bons de atenção plena poderia dar uma resposta diferente nessas situações. Ainda, com uma atenção aprimorada ao momento presente, uma pessoa que não está sentindo fome poderia escolher não comer pela simples disponibilidade de alimentos no ambiente. Apresentadas as hipóteses, a seguir descrevem-se os objetivos da presente Tese.

## 1.4 OBJETIVOS

### 1.4.1 Objetivo geral

Analisar a influência da atenção plena no comportamento alimentar intuitivo de adolescentes.

### 1.4.2 Objetivos específicos

- Avaliar os níveis de atenção plena dos adolescentes.
- Avaliar os níveis de alimentação intuitiva dos adolescentes.
- Relacionar a atenção plena e as dimensões da alimentação intuitiva.
- Investigar se há práticas que buscam promover a alimentação saudável e a atenção plena na escola na qual se realizou a pesquisa.

## 1.5 JUSTIFICATIVA

A coexistência de casos de desnutrição, de sobrepeso/obesidade e de doenças não transmissíveis relacionadas à dieta (DNTs) é uma questão importante para intervenção global (WHO, 2017). No mundo, quase uma em cada três pessoas apresentam pelo menos uma forma de má nutrição, cujas causas incluem fatores comportamentais (hábitos, estilo de vida, fatores psicológicos), sociais/demográficos (desvantagens socioeconômicas, desigualdade, pobreza, insegurança alimentar), ambientais (sistemas alimentares, tamanhos e custos das porções de alimentos, aspectos culturais e sociais, ambiente urbano, comércio e política comercial), e biológicos (herdabilidade, epigenética e experiência no início da vida) (WHO, 2017).

No âmbito internacional, os Estados Membros das Américas aprovaram o Plano de Ação para Prevenção da Obesidade em Crianças e Adolescentes (2014-2019) (OPAS/OMS, 2014); e a Assembleia Geral da Organização das Nações Unidas (ONU) proclamou o período de 2016 a 2025 como Década de Ação para a Nutrição (OPAS Brasil, 2019). No Mercosul, o

Ministério da Saúde assinou o Acordo nº 3/2015, que busca impulsionar e estabelecer políticas e medidas protetivas para a prevenção e o controle da obesidade (Brasil, 2022).

O Plano de Ação para Prevenção da Obesidade em Crianças e Adolescentes (2014-2019) teve entre suas medidas a implementação de políticas fiscais, a regulamentação da comercialização e da rotulagem de alimentos, a melhora da alimentação escolar e dos ambientes de atividade física e a promoção da alimentação saudável (OPAS/OMS, 2014). Entretanto, ao final do período de avaliação, o sobrepeso e a obesidade permaneceram quase inalterados para crianças menores de cinco anos (de 7,1% em 2014 para 7,3% em 2016) e tiveram um pequeno aumento em pessoas de 5 a 19 anos (de 32,6% para 33,6%) (OPAS/OMS, 2020).

A Década de Ação para a Nutrição (2016-2025) foi proclamada pela Assembleia Geral das Nações Unidas com o objetivo de desencadear ações intensificadas para acabar com a fome e a desnutrição em todo o mundo e garantir o acesso universal a dietas mais saudáveis e sustentáveis a todas as pessoas (WHO, 2017). O Brasil se uniu a este movimento em 2017 com a percepção de que a má nutrição não afeta somente a saúde e o bem-estar das pessoas, mas gera consequências sociais e econômicas (OPAS Brasil, 2019).

Intervenções e políticas para o enfrentamento das diferentes formas de má nutrição contribuem para o alcance dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), da Agenda 2030 (WHO, 2017). A Agenda 2030 é um plano de ação global para as pessoas, para o planeta e para a prosperidade, composto por 17 ODS e 169 metas, que equilibram as três dimensões do desenvolvimento sustentável: econômica, social e ambiental (ONU Brasil, 2015).

Os ODS abordam os principais desafios de desenvolvimento enfrentados pelos países, como a erradicação da pobreza e a proteção do meio ambiente (ONU Brasil, 2020). Esses objetivos foram definidos como parte de uma nova agenda de desenvolvimento sustentável, que deve finalizar o trabalho dos Objetivos de Desenvolvimento do Milênio (ODM), “sem deixar ninguém para trás” (ONU Brasil, 2020, *online*). O enfrentamento da má nutrição está especialmente relacionado ao ODS2 (Fome Zero e Agricultura Sustentável) e ao ODS3 (Saúde e Bem-estar) (WHO, 2017).

Nesse contexto, o Governo Brasileiro e o Ministério da Saúde assumiram compromissos nacionais e internacionais para deter o avanço da obesidade no País (Brasil, 2022). Destacam-se iniciativas como o Plano de Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (2011-2022), que teve entre suas metas a redução da prevalência de obesidade em crianças e adolescentes; a Estratégia Intersetorial de Prevenção e Controle da Obesidade; a publicação do Guia Alimentar para a População Brasileira, do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras menores de dois anos e do Guia de Atividade Física para a População Brasileira; a

preocupação com as DNTs no Plano Nacional de Saúde; e a Estratégia Nacional para Prevenção e Atenção à Obesidade Infantil (Proteja) (Brasil, 2022).

O Plano de Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (2011-2022) teve como objetivo promover o desenvolvimento e a implementação de políticas públicas para a prevenção e o controle das doenças crônicas não transmissíveis (Brasil, 2021a). O Plano abordou os quatro principais grupos de doenças (circulatórias, câncer, respiratórias crônicas e diabetes) e seus fatores de risco comportamentais em comum, quais sejam: tabagismo, consumo de álcool, alimentação não saudável e inatividade física. Mais recentemente, o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos Não Transmissíveis no Brasil 2021-2030 (Plano de Dant), apresenta-se como diretriz para a prevenção dos fatores de risco de doenças crônicas e agravos não transmissíveis (Dant) e para a promoção da saúde na população, buscando dirimir desigualdades neste âmbito (Brasil, 2021a).

O Proteja, instituído pela Portaria GM/MS nº 1.862/2021, é uma estratégia intersetorial que busca deter o avanço da obesidade infantil e contribuir com o cuidado e a melhoria da saúde e da nutrição das crianças (Brasil, 2021b). Constituem eixos de ação para a sua implementação:

- Vigilância alimentar e nutricional, promoção da saúde e de prevenção do ganho excessivo de peso, diagnóstico precoce e cuidado adequado às crianças, adolescentes e gestantes, no âmbito da **Atenção Primária da Saúde**;
- Promoção da saúde nas **escolas** para torná-las espaços que promovam o consumo de alimentos adequados e saudáveis e a prática regular de atividade física;
- Educação, **comunicação** e informação para promover a alimentação saudável e a prática de atividade física para toda a população brasileira;
- Formação e **educação** permanente dos profissionais envolvidos no cuidado às crianças; e
- **Articulações intersetoriais** e de caráter comunitário que promovam ambientes saudáveis e apoiem a alimentação saudável e a prática de atividade física no âmbito das cidades (Brasil, 2021b, grifos nossos).

Conforme exposto, tem-se um contexto nacional e global no qual se tem pensado em estratégias para deter o avanço de todas as formas de má nutrição, considerando o seu impacto na saúde das pessoas e na economia dos países. O desenvolvimento deve ser compreendido como um processo que exige a consideração de fatores econômicos, organizacionais, ambientais, tecnológicos, políticos e éticos (Sausen, 2012). Assim, além da busca de objetivos econômicos, é preciso pensar em maneiras de melhorar a qualidade de vida das pessoas.

A nutrição é essencial para o crescimento, desenvolvimento cognitivo, desempenho escolar e produtividade futura de crianças e adolescentes (UNICEF, 2019). A adolescência é uma fase de transformações físicas aceleradas, as quais afetam as necessidades nutricionais dos

indivíduos (Brasil, 2012). Nesse período ocorrem também diversas mudanças cognitivas e sociais que interferem no comportamento alimentar dos adolescentes (Brasil, 2012).

Na adolescência são estabelecidos padrões de comportamento em relação à alimentação, atividade física, uso de substâncias e atividade sexual, que podem proteger ou prejudicar a saúde (WHO, 2022). Hábitos alimentares inadequados nessa fase podem ocasionar enfermidades na idade adulta (Silva; Teixeira; Ferreira, 2014).

Desenvolver habilidades de atenção plena pode ter um impacto positivo no estilo de vida dos adolescentes (Ramírez-Garduño *et al.*, 2020). Estudos anteriores apontaram, por exemplo, uma associação positiva da atenção plena com a inteligência emocional (Cobos-Sanchez; Fluja-Contreras; Gomez, 2019) e com a espiritualidade/religião (Ramírez-Garduño *et al.*, 2020); e uma associação negativa com a ansiedade desportiva (Gama *et al.*, 2021), a vergonha corporal (Fernandes *et al.*, 2018), o uso de substâncias psicoativas (Ramírez-Garduño *et al.*, 2020) e sintomas de depressão (Veytia-López *et al.*, 2016).

Portanto, do ponto de vista prático, este estudo justifica-se ao gerar conhecimento que pode ser útil na criação de iniciativas voltadas à promoção da alimentação saudável de adolescentes, que tenham como um de seus componentes a atenção plena. Essas intervenções podem ser realizadas especialmente nas escolas, ensinando aos estudantes práticas de atenção plena e abordando, conjuntamente, temas relacionados à nutrição e à saúde.

Do ponto de vista da literatura, Barbosa, Penaforte e Silva (2020) destacam que há necessidade de avanços nos estudos brasileiros sobre a atenção plena, uma vez que resultados promissores foram obtidos tanto no comportamento alimentar como na saúde emocional de indivíduos com excesso de peso e transtornos alimentares. Brisotto e Andretta (2021) destacam que a forma como acontecem as relações entre atenção plena e escolhas alimentares permanece pouco clara no cenário brasileiro, assim como a sua observação na população em geral.

Além disso, estudos sobre abordagens que buscam a promoção de hábitos alimentares saudáveis têm sido realizados, predominantemente, com mulheres adultas (Hoare *et al.*, 2022). A incorporação da atenção plena para modificar comportamentos alimentares de adolescentes ainda está nos estágios iniciais (Oniwole *et al.*, 2019). Este estudo busca, portanto, contribuir nesta lacuna, ao abordar a influência da atenção plena no comportamento alimentar intuitivo de adolescentes matriculados em uma escola da rede privada de ensino do município de Ijuí/RS.

A esse respeito, a pesquisa também se justifica por sua viabilidade, uma vez que, no âmbito do Mestrado em Desenvolvimento Regional, realizou-se uma pesquisa na mesma instituição na qual se realizou o presente estudo (Rosa, 2020). Trata-se do Centro de Educação Básica Francisco de Assis (EFA). A EFA é uma instituição mantida da Fundação de Integração,

Desenvolvimento e Educação do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (FIDENE), assim como a Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (Unijuí), o que tornou acessível a coleta de dados em ambas as pesquisas.

O estudo desenvolvido anteriormente (Rosa, 2020), em formato de Dissertação, que abordou o comportamento alimentar de crianças, foi publicado na Revista Brasileira de Marketing (ReMark) (Rosa; Baggio; Araujo, 2022). Nessa pesquisa identificou-se que o consumo de alimentos ultraprocessados estava associado ao sentimento de tédio, ao uso de aparelhos eletrônicos e a diferentes contextos sociais (Rosa, 2020; Rosa; Baggio; Araujo, 2022). Por outro lado, a ingestão de alimentos *in natura* e minimamente processados relacionava-se ao bem-estar, ao desejo de ter saúde para realizar atividades físicas e de manter um peso saudável (Rosa, 2020; Rosa; Baggio; Araujo, 2022). A partir disso, emergiu a inspiração de como a atenção plena poderia estar relacionada a hábitos alimentares saudáveis.

A importância do estudo justifica-se também no âmbito do grupo de pesquisa Competitividade e Gestão Estratégica para o Desenvolvimento (GPCOM), da linha de pesquisa Gestão de Organizações e Dinâmicas do Mercado, do PPGDR/Unijuí. Formado em 2006, o GPCOM busca “investigar as estratégias que determinam os níveis de competitividade das organizações da região e suas relações com os processos de desenvolvimento” (CNPq, 2023). Este estudo contribui ao abordar a atenção plena como um componente do comportamento alimentar e como uma habilidade a ser trabalhada no ambiente escolar para auxiliar na promoção da alimentação saudável dos adolescentes.

A má nutrição afeta a saúde e o bem-estar das pessoas e gera consequências sociais e econômicas (OPAS Brasil, 2019). Portanto, o presente estudo se relaciona com o desenvolvimento regional ao abordar uma temática que é uma preocupação global (UNICEF, 2019), parte dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), da Agenda 2030 da ONU (especialmente ODS nº 2, Fome Zero e Agricultura Sustentável e nº 3, Saúde e Bem-Estar), e que é parte de compromissos nacionais e internacionais, a exemplo do Plano de Dant.

Neste Capítulo apresentou-se a Introdução do estudo, incluindo o tema, o problema, as hipóteses, os objetivos e a justificativa para a sua realização. No Capítulo 2, denominado de Referencial Teórico, inicialmente aborda-se o constructo atenção plena e estudos anteriores sobre benefícios da prática para a saúde dos adolescentes. Após, descrevem-se os estilos alimentares da alimentação intuitiva, alimentação consciente, alimentação emocional e alimentação externa. O Capítulo 2 traz, ainda, um conjunto de estudos que integraram as temáticas da atenção plena e dos comportamentos alimentares e pesquisas que tiveram como tema a relação entre a alimentação intuitiva, a atenção plena e outros constructos.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 MINDFULNESS (ATENÇÃO PLENA)

Muitas tradições filosóficas, espirituais e psicológicas enfatizam a importância da qualidade da consciência de um indivíduo para o seu bem-estar (Brown; Ryan, 2003). Um dos atributos da consciência que tem sido muito discutido é o *mindfulness*, ou atenção plena (Brown; Ryan, 2003). Não há uma tradução consensual para o termo na língua portuguesa, sendo utilizadas expressões como “atenção plena”, “observação vigilante”, “mente alerta” e “consciência plena” (Hirayama *et al.*, 2014).

*Mindfulness* pode ser compreendido como o estado de estar consciente do que está acontecendo no momento presente (Brown; Ryan, 2003). Kabat-Zinn (2003, p. 145, tradução própria), que introduziu o termo na psicologia clínica, o define como “a consciência que emerge ao prestar atenção, propositalmente, no momento presente, sem o julgamento do desdobramento da experiência, momento a momento”.

Distinções têm sido feitas na literatura entre diferentes tipos de atenção plena (Rau; Williams, 2016). Para Vasquez-Dextre (2016a), o termo pode ser utilizado para se referir a um constructo, a uma prática e a um processo psicológico. De acordo com Pires (*et al.* 2015), há três correntes principais para a compreensão e operacionalização da atenção plena: atenção plena como uma prática, como uma característica inerentemente humana (traço *mindful*) e como um estado cognitivo e comportamental de engajamento com o ambiente.

A atenção plena disposicional é uma característica natural/psicológica das pessoas (Brown; Ryan, 2003; Rau; Williams, 2016). Essa característica é capaz de promover o bem-estar e a autorregulação (Brown; Ryan, 2003). Brown e Ryan (2003) afirmam, no entanto, que as pessoas diferem em sua propensão ou vontade de estar atento e manter a atenção ao momento presente (Brown; Ryan, 2003).

A atenção plena pode ser treinada, o que inspirou uma ampla gama de intervenções em populações clínicas e não clínicas (Brown; Ryan, 2003). A prática da atenção plena permite a admissão de pensamentos e emoções, sejam eles quais forem (Vasquez-Dextre, 2016a).

*Mindfulness* também pode ser compreendido como como um estado cognitivo e comportamental de engajamento pleno com o ambiente e com a atividade que se realiza, diferentemente de um estado automático de funcionamento (estado *mindless*) (Langer, 2014 *apud* Pires *et al.*, 2015). Para desenvolvê-lo, é necessária a prática consciente e proposital de atender, sem julgamentos, ao momento presente (Bal; Celikbas; Batmaz, 2018).

Na concepção de Souza *et al.* (2020) é possível compreender e desenvolver *mindfulness* como um estado cognitivo fluído que resulta de novas interpretações sobre a situação vivenciada e o ambiente. Nesse sentido, compõem características do estado cognitivo consciente observar objetos e situações por várias perspectivas e, dependendo do contexto, considerar a possibilidade de mudança de perspectiva (Souza *et al.*, 2020).

Para Kirszman e Salgueiro (2015), a atenção plena está muito próxima do conceito de descentralização. Ao se observar uma experiência como ela é e as sensações e emoções enquanto ocorrem os pensamentos, abre-se um espaço de oportunidade, sabedoria, autodeterminação e liberdade para ser capaz de escolher como responder às circunstâncias, ao invés de reagir a partir de automatismos mentais (Kirszman; Salgueiro, 2015).

Dessa forma, a atenção plena pode ser considerada como uma atenção aprimorada ou consciência da realidade presente (Brown; Ryan, 2003). Entretanto, a atenção pode ser comprometida por pensamentos de ruminação, fantasias, ansiedade, ocupação com múltiplas tarefas ou presença de preocupações (Brown; Ryan, 2003). A consciência está também prejudicada quando as pessoas se comportam de uma forma compulsiva ou automática, ou quando se recusam a reconhecer suas emoções ou pensamentos (Brown; Ryan, 2003).

As diferentes concepções de atenção plena refletem nas características priorizadas nos instrumentos de medida do constructo (Pires *et al.*, 2015). Pires *et al.* (2015) a partir de uma revisão da literatura, mapearam oito instrumentos de medida, conforme descrição na Tabela 1.

Tabela 1 – Instrumentos para avaliar a atenção plena

<b>Instrumento</b>	<b>Autoria</b>	<b>Fatores/dimensões</b>
Escala de Consciência e Atenção <i>Mindfulness</i> (MAAS)	Brown e Ryan (2003)	<i>Mindfulness</i>
MAAS – BR	Barros <i>et al.</i> (2015)	<i>Mindfulness</i>
Inventário Kentucky de Habilidades de <i>Mindfulness</i> (KIMS)	Baer, Smith e Allen (2004)	Observar Descrever Agir com consciência Aceitar sem julgar
Inventário Freiburg de <i>Mindfulness</i> (FMI)	Wallach <i>et al.</i> (2006)	<i>Mindfulness</i>
Escala Toronto de <i>Mindfulness</i> (TMS)	Lau <i>et al.</i> (2006)	Curiosidade Desidentificação
Questionário das Cinco Facetas de <i>Mindfulness</i> (FFMQ)	Baer <i>et al.</i> (2006)	Observar as experiências Descrever as experiências Agir com consciência Não julgar as experiências Não reagir às experiências
FFMQ – BR	Barros <i>et al.</i> (2014)	Observar Descrever (a; b) Agir com consciência (a; b) Não julgamento Não reatividade

<b>Instrumento</b>	<b>Autoria</b>	<b>Fatores/dimensões</b>
Escala Cognitiva e Afetiva de <i>Mindfulness</i> Revisada (CAMS – R)	Feldman <i>et al.</i> (2007)	Atenção Foco no presente Consciência Aceitação
Escala Filadélfia de <i>Mindfulness</i> (PHLMS)	Cardaciotto <i>et al.</i> (2008)	Consciência Aceitação
PHLMS – BR	Silveira <i>et al.</i> (2012)	<i>Awareness</i> Aceitação
Medida de <i>Mindfulness</i> para Crianças e Adolescentes (CAMM)	Greco, Baer e Smith (2011)	<i>Mindfulness</i>

Fonte: Pires *et al.* (2015).

A atenção plena é operacionalizada de maneira diversificada. Os componentes mais frequentemente trabalhados são derivados da perspectiva meditativa (aceitação, não reatividade e consciência) (Pires *et al.*, 2015). Os instrumentos apresentam evidências de validade baseadas na estrutura interna e por meio da relação com outras variáveis (Pires *et al.*, 2015). O número de itens varia, o que pode prejudicar a precisão de alguns fatores analisados, mas facilita o uso dos instrumentos na prática profissional e nas pesquisas (Pires *et al.*, 2015).

A atenção plena é ensinada, muitas vezes, por meio de exercícios de meditação (Baer; Fischer; Huss, 2005). Nesta prática as pessoas observam e tomam consciência do que está acontecendo a cada momento, em seu corpo e em sua mente, aceitando as experiências como elas são (Vasquez-Dextre, 2016a). Muitos exercícios podem ser realizados com uma postura de relaxamento ou também em atividades rotineiras, como ao caminhar ou ao fazer refeições (Baer; Fischer; Huss, 2005).

Há uma série de aplicações clínicas da atenção plena, tanto para problemas de saúde mental como física, tais como: estresse, transtornos de humor, transtornos de ansiedade, somatização, abuso de substâncias, transtornos alimentares, transtornos de personalidade, dor, câncer e doenças cerebrovasculares (Vasquez-Dextre, 2016a). Entre as abordagens psicoterapêuticas que a têm utilizado como ferramenta de trabalho e/ou que a têm em sua base, destacam-se: Psicoterapia Gestalt, Terapia Comportamental Dialética, Terapia de Aceitação e Compromisso, Terapia Relacional Breve, Redução de estresse Baseada em Atenção Plena e Terapia Cognitiva Baseada na Atenção plena (Vasquez-Dextre, 2016a).

Nascimento *et al.* (2021), por exemplo, afirmam que a Terapia Baseada na Atenção Plena é uma das alternativas não farmacológicas para o tratamento do transtorno de estresse pós-traumático, pois permite a plena consciência, a percepção do corpo e da mente e auxilia na redução e eliminação de emoções negativas presentes nessa psicopatologia.

A Terapia Comportamental Dialética, utilizada para o tratamento do transtorno de personalidade limítrofe, tem a atenção plena como um dos seus elementos (Vasquez-Dextre,

2016b). Como parte do tratamento, ensina-se ao paciente a aceitação das situações vivenciadas, sejam elas dolorosas ou não, bem como a habilidade de “deixa-las ir”, para que eles não fiquem presos ao desconforto. Essa ideia é trabalhada em conjunto com a terapia comportamental, que fornece as estratégias necessárias para promover as mudanças (Vasquez-Dextre, 2016b).

Segundo Kirszman e Salgueiro (2015), as intervenções baseadas em atenção plena podem ser utilizadas em uma segunda fase do tratamento dos transtornos alimentares, após o controle dos sintomas. Os objetivos das intervenções são compreender como se desenvolveu uma imagem corporal negativa, os hábitos que a mantém e possibilitar o treinamento de algumas práticas para aceitação do corpo e das emoções (Kirszman; Salgueiro, 2015).

Este tópico apresentou o constructo da atenção plena, que se trata de uma consciência aprimorada do momento presente, evitando o julgamento dos sentimentos e das situações. Como mencionado, a atenção plena pode ser compreendida como uma característica humana, como uma prática e como um estado de engajamento com o ambiente. Apresentaram-se, também, alguns instrumentos de mensuração da atenção plena e de suas dimensões.

Os autores supracitados apresentam uma série de benefícios da prática da atenção plena para populações clínicas e para a população em geral. O sub-tópico seguinte traz uma revisão da literatura sobre os benefícios da atenção plena para a saúde dos adolescentes, a qual foi publicada como Trabalho Completo (Rosa; Baggio, 2022b).

### **2.1.1 Benefícios da prática de atenção plena para a saúde dos adolescentes**

Na adolescência os indivíduos são expostos a uma quantidade considerável de estresse, induzida pelas mudanças biológicas, cognitivas e sociais características dessa fase da vida (Ramírez-Garduño *et al.*, 2020). Além disso, nesse período se dá o processo de formação da identidade, gostos e preferências, de modo que desenvolver habilidades de atenção plena pode ter um impacto positivo no estilo de vida dos adolescentes (Ramírez-Garduño *et al.*, 2020).

Abordagens de atenção plena podem ser ensinadas a crianças, adolescentes e suas famílias para melhorar a autorregulação em resposta a sintomas como o estresse, a depressão, a ansiedade e a comportamentos disruptivos (Perry-Parrish *et al.*, 2016). A instrução da atenção plena envolve uma variedade de técnicas que auxiliam no aprimoramento da atenção ao momento presente, ao que acontece interna e externamente, na redução de julgamentos e na aceitação das experiências (Perry-Parrish *et al.*, 2016).

Apresentam-se, a seguir, oito estudos que trouxeram evidências de benefícios da atenção plena para os adolescentes em diferentes contextos de saúde (Quadro 1, organizado por

ordem alfabética dos autores). A busca dos artigos foi realizada no Portal de Periódicos Capes a partir das palavras-chave “*mindfulness*” e “adolescentes”, na categoria “qualquer campo”, utilizando-se como filtros: “periódicos revisados por pares”, “artigos”, e idiomas português, inglês e espanhol. A revisão foi realizada no mês de setembro de 2022 (Rosa; Baggio, 2022b).

Quadro 1 – Estudos anteriores sobre benefícios da atenção plena para os adolescentes

Autores	Título	Objetivo
Cobos-Sanchez, Fluja-Contreras e Gomez (2019)	<i>Resultados diferenciales de la aplicación de dos programas en competencias emocionales en contexto escolar</i>	Analisar os efeitos de dois programas curtos de intervenção na inteligência emocional; um programa com base no modelo de habilidades de inteligência emocional, e um protocolo de intervenção para a promoção da flexibilidade psicológica com estratégias de <i>mindfulness</i> .
Fernandes <i>et al.</i> (2018)	<i>Mindfulness and Psychological Adjustment in Pediatric Obesity: The Mediating Role of Body Image</i>	Explorar o papel mediador da insatisfação e vergonha corporais na relação entre o <i>mindfulness</i> e o ajustamento psicológico de crianças/adolescentes com excesso de peso/obesidade.
Gama <i>et al.</i> (2021)	A relação entre o criticismo do treinador e a ansiedade dos atletas: O papel do <i>mindfulness</i> e do autojulgamento	Analisar de que forma a percepção dos atletas acerca das atitudes críticas do treinador teve efeito na ansiedade desportiva, explorando o papel dos traços de <i>mindfulness</i> e das atitudes de autocompaixão e de autojulgamento dos atletas.
Langer <i>et al.</i> (2017)	<i>Effects of a mindfulness intervention in Chilean high schoolers</i>	Determinar o impacto de uma intervenção baseada em <i>mindfulness</i> em estados emocionais negativos de ansiedade, estresse e depressão em estudantes chilenos do ensino médio.
Lázaro <i>et al.</i> (2014)	<i>Mindfulness en Pediatría: El proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena"</i>	Descrever o projeto “Creciendo con atención y consciencia plena”.
Ramírez-Garduño <i>et al.</i> (2020)	<i>Dispositional mindfulness, spirituality and religion, and their role as protective factors of substance use in Mexican adolescents</i>	Avaliar as relações entre atenção plena, espiritualidade e religião, e seu papel como fatores protetores do uso de substâncias psicoativas em adolescentes, analisando adicionalmente as diferenças nos escores de atenção plena e espiritualidade entre usuários de substância e não usuários, e entre os diferentes grupos religiosos/espirituais.
Rovira (2020)	<i>Problemas en el adolescente, mindfulness y rendimiento escolar en estudiantes de secundaria. Estudio preliminar</i>	Discutir a importância da educação emocional para reduzir os problemas da adolescência; apresentar alguns resultados de programas e terapias de atenção plena em crianças e adolescentes.
Veytia-López <i>et al.</i> (2016)	<i>Mindfulness y síntomas de depresión en adolescentes mexicanos estudiantes de bachillerato</i>	Identificar a relação entre sintomas depressivos e níveis de atenção plena em estudantes mexicanos do ensino médio.

Fonte: elaborado com base em Rosa e Baggio (2022b).

Como pode ser observado no Quadro 1, os estudos analisaram: o efeito de uma intervenção em atenção plena na flexibilidade psicológica (Cobos-Sanchez; Fluja-Contreras; Gomez, 2019); o papel mediador da insatisfação e vergonha corporais na relação entre a atenção plena e o ajustamento psicológico (Fernandes *et al.*, 2018); o papel dos traços de atenção plena de atletas na relação entre o criticismo do treinador e a ansiedade desportiva (Gama *et al.*, 2021);

os efeitos de uma intervenção em atenção plena em estados emocionais negativos (Langer *et al.*, 2017); um projeto de educação para a saúde com base na atenção plena (Lázaro *et al.*, 2014); a relação entre atenção plena, espiritualidade e religião, e a atenção plena como fator de proteção ao uso de substâncias psicoativas (Ramírez-Garduño *et al.*, 2020); resultados de programas em atenção plena na educação emocional (Rovira, 2020); e a relação entre sintomas de depressão e níveis de atenção plena (Veytia-López *et al.*, 2016).

De um modo geral, os estudos supracitados apontaram efeitos promissores da atenção plena no equilíbrio emocional dos adolescentes. A atenção plena tem ganhado cada vez mais atenção na pesquisa e na prática pelos diversos benefícios associados a ela, como o bem-estar emocional e afetivo, bem como comportamentos relacionados à nutrição (Keaulana *et al.* 2019).

Entretanto, entre os estudos revisados (Quadro 1), apenas um deles teve como ênfase a temática da má nutrição, abordando o papel mediador da insatisfação e vergonha corporais na relação entre atenção plena e ajustamento psicológico em crianças e adolescentes com sobrepeso e obesidade (Fernandes *et al.*, 2018).

No estudo de Fernandes *et al.* (2018) o ajustamento psicológico foi determinado pelos conceitos de qualidade de vida como uma medida positiva, e pelos conceitos de problemas internalizantes e externalizantes como uma medida negativa. O estudo foi realizado em Portugal com 105 participantes (60 adolescentes), com idade média de 13,19 anos (61,9% eram meninas). Os resultados apontaram que, independentemente do sexo, a vergonha corporal mediou a relação entre atenção plena e qualidade de vida e a relação entre atenção plena e problemas internalizantes. Isso significa que a relação entre ajustamento psicológico e atenção plena foi explicada por um componente emocional (vergonha corporal).

Dessa forma, crianças e adolescentes com níveis maiores de atenção plena podem ser capazes de apresentar maior aceitação da sua forma e peso corporal, descentralizando-se de experiências internas como ruminções e pensamentos autocríticos (Fernandes *et al.*, 2018). Além disso, a atenção plena, como um processo adaptativo de regulação emocional, apresenta potencial de promover um melhor ajustamento psicológico, independentemente de sua relação com a vergonha do corpo, sendo útil para promover a saúde psicológica de crianças e adolescentes com sobrepeso e obesidade (Fernandes *et al.*, 2018).

Cobos-Sanchez, Fluja-Contreras e Gomez (2019) analisaram os efeitos de dois programas voltados à inteligência emocional: Programa INTEMO (Ruiz-Aranda *et al.*, 2013), com foco no desenvolvimento de habilidades de inteligência emocional para adolescentes, e um programa baseado em atenção plena para o desenvolvimento da flexibilidade psicológica.

Os participantes da pesquisa foram 120 adolescentes espanhóis (54,2% do sexo masculino, com idade média de 12 anos), estudantes de escola pública.

Ambos os protocolos melhoraram os níveis de inteligência emocional dos adolescentes, apesar do uso de estratégias diferentes: enquanto no Programa INTEMO a orientação era evitar ou suprimir emoções, o protocolo de atenção plena orientou a observá-las conscientemente e reavaliá-las de uma perspectiva positiva. Cobos-Sanchez, Fluja-Contreras e Gomez (2019) destacam, ainda, que na análise de regressão foram encontrados fatores que parecem estar na base do desenvolvimento da inteligência emocional e da atenção plena, sugerindo uma conexão entre elas.

No estudo de Langer *et al.* (2017) buscou-se determinar o impacto de uma intervenção em atenção plena nos estados emocionais de ansiedade, estresse e depressão em estudantes de Santiago, Chile. Os participantes foram 88 adolescentes (46 do sexo feminino), com idade entre 12 e 14 anos, que foram designados, aleatoriamente, para um grupo experimental ou controle.

Observou-se redução significativa da ansiedade, depressão e sintomatologia geral no grupo experimental em comparação ao grupo controle, o que sugere a viabilidade e a eficácia desse tipo de intervenção como estratégia para redução de estados emocionais negativos e para prevenir fatores de risco em adolescentes (Langer *et al.*, 2017). Essas mudanças, porém, não foram mantidas no acompanhamento de três e de seis meses (Langer *et al.*, 2017).

Langer *et al.* (2017) destacam que em estudos anteriores observou-se a manutenção dos efeitos das intervenções quando a prática da atenção plena foi mantida pelos adolescentes após o término das oficinas. Entretanto, no estudo desenvolvido não foi controlado se os adolescentes mantiveram a prática. Também não foram encontradas diferenças de gênero nos resultados, sugerindo que as práticas são benéficas para ambos os sexos (Langer *et al.*, 2017).

Entre os benefícios da inclusão da atenção plena em contextos escolares estão a promoção de habilidades e estratégias para a regulação emocional e comportamental dos adolescentes, o que auxilia no equilíbrio das emoções e no enfrentamento das múltiplas demandas do contexto escolar (Langer *et al.*, 2017). Uma das habilidades que são trabalhadas por essas intervenções é a capacidade de observar os pensamentos e os estados de humor, que são elementos essenciais para a autorregulação (Langer *et al.*, 2017).

No contexto escolar e de saúde, Lázaro *et al.* (2014) descreveram o projeto “Creciendo con atención y consciencia plena”, promovido pelo grupo “De jóvenes a jóvenes”, fruto da colaboração de um centro de saúde e de uma escola, em Madrid, Espanha. O projeto buscou educar crianças e adolescentes para a saúde com base no conceito de atenção plena, tendo ações estendidas aos pais, educadores e profissionais da saúde.

Conforme Lázaro *et al.* (2014), a educação consciente para a saúde proporciona uma escuta interior mais profunda, o que afeta a prevenção de problemas psicoemocionais, promove a melhoria do bem-estar e o desenvolvimento de comportamentos adaptativos. Nesse sentido, a avaliação do projeto apontou o aumento da empatia, a melhoria de relacionamentos, a redução de ansiedade e de sintomas de *déficit* de atenção e hiperatividade, além da melhoria no desempenho acadêmico dos participantes (Lázaro *et al.*, 2014).

Alguns estudos revisados abordaram a relação entre atenção plena e outros constructos. O estudo de Veytia-López *et al.* (2016) teve como objetivo identificar a relação entre sintomas depressivos e níveis de atenção plena em estudantes mexicanos do ensino médio. Os participantes da pesquisa foram 930 adolescentes (59,68% do sexo feminino), de 15 a 19 anos (com idade média de 15,75 anos).

Veytia-López *et al.* (2016) identificaram uma correlação negativa moderada e estatisticamente significativa entre sintomas de depressão e níveis de atenção plena. Ressalta-se que, entre os participantes do estudo, 17,3% apresentaram sintomas de depressão. Os resultados corroboraram a hipótese inicial sobre a existência de uma associação importante entre baixos níveis de atenção plena e a presença de sintomas depressivos em adolescentes (Veytia-López *et al.*, 2016).

No estudo desenvolvido por Rovira (2020), adolescentes apresentaram significância clínica em problemas de autoestima e de depressão, bem como identificaram-se relações entre atenção plena e ansiedade, depressão, problemas interpessoais, incerteza sobre o futuro e risco psicossocial, mas a intensidade delas foi baixa (Rovira, 2020). O estudo foi realizado com uma amostra de 76 alunos do ensino médio (55,20% eram meninos), com idade média de 14,61 anos, em Trujillo, Peru.

A pesquisa não identificou relação entre a atenção plena e o desempenho escolar, divergindo dos resultados apresentados por Lázaro *et al.* (2014) e apoiados por Langer *et al.* (2017) acerca dos benefícios da atenção plena nesse contexto. Rovira (2020) também não encontrou relações significativas entre os problemas dos adolescentes e médias escolares.

No contexto desportivo, variáveis como a relação treinador-atleta e estratégias de regulação emocional, incluindo uma atitude de autoconsciência, podem ter um papel relevante na ansiedade (Gama *et al.*, 2021). Nesse sentido, Gama *et al.* (2021) testaram a associação entre a percepção de atletas adolescentes sobre atitudes críticas do treinador e a ansiedade desportiva, por meio da atenção plena, da autocompaixão e do autojulgamento. A amostra incluiu 184 adolescentes (150 rapazes), com idade entre 12 e 18 anos, de nacionalidade portuguesa.

Os resultados das correlações apontaram uma associação positiva da ansiedade desportiva com as atitudes críticas do treinador e com o autojulgamento, e uma associação negativa da ansiedade desportiva com a atenção plena (Gama *et al.*, 2021). Esta demonstrou uma associação negativa com o autojulgamento, ansiedade desportiva e a percepção de que os atletas têm sobre as atitudes críticas do treinador. A autocompaixão não se mostrou associada a outras variáveis. Não foram identificadas diferenças significativas entre rapazes e moças em quaisquer das variáveis estudadas (Gama *et al.*, 2021).

Nesse sentido, atletas que percebem mais atitudes críticas do treinador, que têm mais atitudes de autojulgamento, e menos competências de atenção plena, tendem a apresentar maiores níveis de ansiedade desportiva. Recomenda-se, portanto, o desenvolvimento de programas de intervenção para jovens atletas que promovam a atenção plena enquanto estratégia adaptativa para lidar com os desafios desse contexto (Gama *et al.*, 2021).

Ramírez-Garduño *et al.* (2020), por sua vez, avaliaram as relações entre atenção plena, espiritualidade e religião, e o seu papel como fator protetor do uso de substâncias psicoativas em adolescentes. Os participantes da pesquisa foram 433 adolescentes (62,2% moças), de 14 a 18 anos, de Toluca, México. A atenção plena foi positivamente correlacionada com espiritualidade e religião, e inversamente correlacionada ao uso de substâncias, com força leve a moderada (Ramírez-Garduño *et al.*, 2020).

Além disso, adolescentes que fizeram uso de substâncias psicoativas apresentaram pontuações significativamente mais baixas em atenção plena do que aqueles que nunca consumiram. Os escores de atenção plena e de espiritualidade foram significativamente maiores naqueles que pertenciam formalmente a uma religião. Os resultados apontaram, ainda, que pertencer a uma religião, seguido de apresentar bons níveis de atenção plena, foram os melhores preditores de proteção para o uso de álcool e de drogas (Ramírez-Garduño *et al.*, 2020).

Na adolescência estabelecem-se padrões de comportamento que podem proteger ou prejudicar a saúde (WHO, 2022). Diferentes benefícios da atenção plena aos adolescentes puderam ser observados nos estudos supracitados, tais como o fator protetivo ao consumo de álcool e de drogas, redução de sintomas de ansiedade e de depressão, melhor ajustamento psicológico, melhores níveis de inteligência emocional, maior aceitação da forma corporal e melhor desempenho acadêmico.

No Tópico 2.2 descrevem-se diferentes estilos alimentares, incluindo a alimentação intuitiva e suas dimensões. Após, apresentam-se estudos que abordaram a aplicação da atenção plena para modificar comportamentos alimentares em populações clínicas e na população em geral, e estudos que relacionaram a atenção plena, a alimentação intuitiva e outros constructos.

## 2.2 ESTILOS ALIMENTARES ADAPTATIVOS E DESADAPTATIVOS

Comportamentos alimentares desadaptativos desenvolvem-se em resposta a uma diversidade de gatilhos, como o estresse, as emoções, os estímulos do ambiente alimentar moderno e o fácil acesso aos alimentos altamente palatáveis (Brewer *et al.*, 2018). Historicamente, dois estilos alimentares desadaptativos foram delineados: o consumo contido, que envolve a restrição alimentar persistente, e o consumo desinibido, que abrange a alimentação emocional e a alimentação externa, as quais dizem respeito ao comer excessivo em resposta a emoções e ao ambiente, respectivamente (Brewer *et al.*, 2018).

A alimentação emocional resulta da incapacidade de inibir o impulso de comer em resposta a processos internos, como o sofrimento emocional (Levoy *et al.*, 2017). Quando um alimento é utilizado com o intuito de diminuir a tristeza e a ansiedade, pode-se estabelecer uma memória para utilizá-lo novamente para lidar com esses sentimentos, o que é chamado de reforço negativo (Brewer *et al.*, 2018). No mesmo sentido, quando uma pessoa come um alimento altamente palatável, sente-se bem e estabelece uma memória do contexto envolvido, isso funciona como um reforço positivo que a faz querer consumir aquele alimento novamente em situações semelhantes (Brewer *et al.*, 2018).

Na medida em que o impulso de comer emocionalmente se torna um hábito, a incapacidade de suprimir esse impulso, ou a falta de inibição interna, levarão ao aumento da ingestão de alimentos que trazem “conforto” em resposta ao estresse (Levoy *et al.*, 2017). Além disso, boa parte da alimentação emocional é resultado do sentimento de culpa em relação aos alimentos ingeridos, o que pode levar a comer em excesso para lidar com esse sentimento (Resch, 2009 *apud* Mathieu, 2009). Quanto mais o comportamento de comer alimentos altamente palatáveis ou de restringir a alimentação para obter alívio temporário do estresse é reforçado, torna-se mais difícil reconhecer as diferenças entre a fome homeostática e a fome não homeostática (Brewer *et al.*, 2018).

A alimentação emocional tem sido associada à alimentação externa, à perda de controle ao se alimentar e a uma maior ingestão calórica (Rollins *et al.*, 2011). A alimentação externa diz respeito à alimentação em resposta a estímulos do ambiente, independentemente dos sinais de fome e de saciedade (Snoek *et al.*, 2013), tais como a disponibilidade de alimentos ou a presença de outras pessoas comendo (Damiano; Paxton, 2020). O ambiente alimentar moderno tem um papel significativo no enviesamento do controle do comportamento alimentar de processos internos (sinais fisiológicos) para processos externos, artificiais ou aprendidos (Brewer *et al.*, 2018).

Brewer *et al.* (2018) sugerem que um primeiro passo para a mudança de hábitos alimentares é a tomada de consciência sobre o comportamento e seus gatilhos, pois só se pode mudar aquilo que se conhece. Um segundo passo é a avaliação dos resultados desse comportamento, como o alívio de sentimentos desagradáveis, o desconforto físico após se alimentar (por exemplo: sentir-se “muito cheio” e/ou letárgico), e a presença de sentimento de culpa. Um terceiro passo é desenvolver a capacidade de fazer escolhas intuitivas, não forçadas, que apoiem o autocuidado (Brewer *et al.*, 2018).

A maioria das abordagens para a perda de peso recomenda o controle da ingestão de alimentos por meio de um plano de dieta (Sairanen *et al.*, 2017). Entretanto, muitas pessoas não conseguem manter um controle rígido sobre a alimentação em longo prazo (Sairanen *et al.*, 2017). Nesse sentido, estilos alimentares regulados internamente, isto é, impulsionados por sensações corporais de fome e de saciedade, têm recebido atenção crescente na literatura e nas práticas de saúde nas últimas décadas (Palascha *et al.*, 2020). A alimentação intuitiva e alimentação consciente são abordagens não dietéticas que sugerem que a alimentação seja orientada aos sinais de fome e de saciedade, ao invés de motivos emocionais ou externos (Anderson *et al.*, 2016; Hoare *et al.*, 2022; Özkan; Bilici, 2021).

Não há uma definição amplamente aceita sobre a alimentação consciente, mas são princípios consistentes na literatura o reconhecimento da fome física *versus* psicológica e dos sinais internos de fome e de saciedade; a atenção e a consciência ao comer, incluindo prestar atenção ao sabor, cheiro, textura e aparência dos alimentos; a observação das sensações físicas e emocionais em resposta à alimentação; a diminuição das distrações ao comer; e a ciência das consequências de comer sem pensar (Róman; Urbán; 2019; Warren; Smith; Ashwell, 2017). Assim, pode ser conceituada como a consciência do momento presente enquanto se realiza uma refeição, com atenção às sensações físicas e emocionais nesse processo (Khan; Zadeh, 2014).

A alimentação consciente e a alimentação intuitiva são concepções complementares, com princípios semelhantes, como a alimentação orientada aos sinais de fome e de saciedade, a escolha por alimentos que são, simultaneamente, nutritivos e saborosos, e a atenção às emoções relacionadas à alimentação (Mathieu, 2009). No entanto, a alimentação intuitiva não necessariamente incorpora a prática de meditação (Mathieu, 2009). Bebês afastam a comida quando se sentem saciados; a alimentação intuitiva diz respeito à recuperar essa sabedoria (Resch, 2009 *apud* Mathieu, 2009).

A concepção de alimentação intuitiva foi criada em 1995 pelas nutricionistas Evelyn Tribole e Elyse Resch como uma estrutura alimentar de autocuidado (Tribole, 2019). Caracteriza-se pela alimentação adaptativa, com base nos sinais fisiológicos, ao invés de

estímulos do ambiente e/ou estados emocionais; e está associada ao bem-estar psicológico (Tylka, 2006).

Estudiosos identificaram três características principais da alimentação intuitiva: Permissão incondicional para comer; Comer por razões físicas, e não emocionais; e Confiança nos sinais de fome e de saciedade para determinar o quê, quando e quanto comer (Tylka, 2006). Dockendorff *et al.* (2012), por sua vez, ao examinar a alimentação intuitiva em adolescentes, identificaram que o fator original de Confiança nos sinais de fome e de saciedade compreendeu dois fatores distintos: Confiança nos sinais internos de fome e de saciedade e Consciência dos sinais internos de fome e de saciedade.

A dimensão Permissão incondicional para comer sugere que indivíduos que são comedores intuitivos não apresentam preocupação com comida e dietas e não rotulam alimentos como bons ou ruins (Tylka; Van Diest, 2013). A alimentação intuitiva incentiva o cultivo de uma relação positiva com a alimentação e o corpo (Hazzard *et al.*, 2021), sendo uma alternativa às dietas de restrição calórica para perda de peso (Bilici *et al.*, 2018). Evitar o julgamento dos alimentos também contribui para a diminuição do sentimento de culpa, que é um gatilho para comer em excesso (Resch, 2009 *apud* Mathieu, 2009).

A dimensão Comer por razões físicas, e não emocionais diz respeito ao princípio de orientar o início e o término das refeições pelos sinais de fome e de saciedade, reconhecendo quando o desejo de se alimentar ocorre pela fome física e, quando ocorre pela fome emocional (Tylka, 2006). Espera-se, portanto, que comedores intuitivos tenham hábitos alimentares mais nutritivos do que comedores não intuitivos a partir da alimentação orientada predominantemente por motivos físicos (Bilici *et al.*, 2018).

Embora o sabor seja importante, comedores intuitivos geralmente escolhem ingerir alimentos que contribuem para o bom funcionamento do seu corpo e estão cientes dos sinais de fome e de saciedade para determinar quando e o quanto comer (Tylka; Van Diest, 2013). As dimensões Consciência dos sinais de fome e de saciedade e Confiança nos sinais de fome e de saciedade dizem respeito a perceber e orientar as escolhas a partir desses sinais, ao invés dessa orientação vir do meio externo (Tylka, 2006). Nesse sentido, estar atento aos sinais internos resultaria em uma alimentação equilibrada e nutricional, com espaço para consumo hedônico e recuperação do prazer na alimentação (Ridder; Gilebaart, 2022).

Mais recentemente, um quarto componente da alimentação intuitiva foi identificado (Cadena-Schlam; López-Guimerà, 2014). Este diz respeito à congruência de escolha entre os alimentos e o corpo, o que implica em estar atento a como o corpo responde aos alimentos, optando, em geral, por aqueles que melhor contribuam para as funções corporais (necessidades

físicas), considerando também o sabor como um dos componentes centrais das escolhas (necessidades sensoriais) (Cadena-Schlam; López-Guimerà, 2014).

Um estudo longitudinal realizado a partir de dados da pesquisa *Eating and Activity over Time*, 2010 – 2018, com 1491 participantes dos Estados Unidos, incluindo adolescentes e adultos jovens, identificou que a alimentação intuitiva prevê uma melhor saúde psicológica e comportamental em uma série de desfechos (Hazzard *et al.*, 2021). Nesse sentido, os autores indicam que intervenções em alimentação intuitiva podem contribuir para melhorar a saúde psicológica e reduzir comportamentos alimentares desordenados, e, em particular, a compulsão alimentar (Hazzard *et al.*, 2021). De forma semelhante, uma pesquisa realizada com 467 indivíduos de 18 a 54 anos, de Karachi/Paquistão, sugeriu que pessoas com níveis mais elevados de bem-estar mental apresentam uma alimentação mais consciente (Khan; Zadeh, 2014).

Em uma revisão recente sobre o consumo excessivo de alimentos e as percepções do comer como uma atividade prazerosa que contribui para o bem-estar das pessoas, Ridder e Gilebaart (2022) argumentaram que é preciso ter uma clara distinção entre o consumo excessivo de alimentos, as consequências negativas da ingestão excessiva e os níveis normais de consumo alimentar. Assim, apesar das preocupações com o consumo excessivo, parece estar em ascensão a perspectiva do ato de comer como uma atividade prazerosa. Isso se aplica tanto à ideia de que comer tem consequências positivas sobre o bem-estar, quanto para a concepção de que ser positivo sobre a alimentação pode trazer efeitos positivos (Ridder; Gilebaart, 2022).

Ridder e Gilebaart (2022) recomendam, portanto, que estudos futuros dispendam mais atenção sobre quando e por que as pessoas gostam de comida e como isso impacta no seu bem-estar mental e social, ao invés de focar nas consequências negativas do consumo alimentar. Por exemplo, é preciso compreender melhor como as pessoas podem se proteger de atitudes alimentares negativas, como se pode melhorar a apreciação da comida saudável em pequenas quantidades, como a alimentação intuitiva ocorre em longo prazo e como a alimentação comunitária fortalece as relações sociais (Ridder; Gilebaart, 2022).

Este tópico descreveu os estilos alimentares de alimentação emocional e de alimentação externa, que podem culminar no comer em excesso, dificultar o reconhecimento da fome física e da fome não homeostática e resultar em ganho excessivo de peso. Apresentou-se, também, a concepção de alimentação consciente e de alimentação intuitiva como estilos alimentares que têm como princípios a alimentação orientada aos sinais naturais e que podem ser, portanto, um caminho na busca por uma alimentação mais saudável. No tópico seguinte apresentam-se estudos anteriores sobre a aplicação da atenção plena para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis e/ou sua relação com outros constructos.

### 2.2.1 Atenção plena e comportamento alimentar: antecedentes teóricos

Há um interesse crescente na pesquisa sobre habilidades alimentares conscientes como um método para melhorar a relação das pessoas com os alimentos (Pierson *et al.*, 2016). Estudos anteriores sobre a abordagem de atenção plena voltada ao comportamento alimentar são descritos a seguir no Quadro 2.

Quadro 2 – Estudos anteriores sobre atenção plena e comportamento alimentar

Autores	Título	Objetivo
Bal, Celikbas e Batmaz (2018)	<i>Association of mindfulness and impulsivity with obesity</i>	Pesquisar a relação entre impulsividade e atenção plena.
Brisotto e Andretta (2021)	Relações entre <i>mindfulness</i> , alimentação intuitiva e emocional em adultos	Investigar as associações e valores preditivos da atenção plena e de suas dimensões para maiores níveis de alimentação intuitiva e para menores níveis de alimentação emocional.
Daubenmier <i>et al.</i> (2016)	<i>Effects of a mindfulness-based weight loss intervention in adults with obesity: A randomized clinical trial</i>	Determinar se a adição de práticas de alimentação e gerenciamento de estresse baseadas em atenção plena a um programa de exercícios dietéticos melhora a perda de peso e os componentes da síndrome metabólica.
Díaz-Tendero <i>et al.</i> (2019)	<i>Mindfulness en el control del atracón, la perspectiva de un grupo de adultos chilenos</i>	Descrever a percepção da prática de atenção plena no controle do comportamento de compulsão alimentar periódica.
Levoy <i>et al.</i> (2017)	<i>An exploratory study of Mindfulness Based Stress Reduction for emotional eating</i>	Explorar as mudanças na alimentação emocional na população em geral a partir de uma intervenção pelo Programa <i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i> (MBSR).
Machado <i>et al.</i> (2018)	<i>Mindfulness como estratégia para o tratamento da obesidade infantil</i>	Avaliar a prática <i>mindfulness</i> em crianças e adolescentes e a sua aplicabilidade aos pais no tratamento da obesidade.
Mason <i>et al.</i> (2016a)	<i>Reduced reward-driven eating accounts for the impact of a mindfulness-based diet and exercise intervention on weight loss: Data from the SHINE randomized controlled trial</i>	Examinar se as mudanças na alimentação consciente foram responsáveis pelos efeitos da intervenção <i>Supporting Health by Integrating Nutrition and Exercise</i> (SHINE) na glicose em jejum.
Mason <i>et al.</i> (2016b)	<i>Effects of a mindfulness-based intervention on mindful eating, sweets consumption, and fasting glucose levels in obese adults: data from the SHINE randomized controlled trial</i>	Analisar a alimentação baseada em recompensas e o estresse psicológico como mediadores potenciais da perda de peso no ensaio clínico randomizado controlado <i>Supporting Health by Integrating Nutrition and Exercise</i> (SHINE).
Sarto <i>et al.</i> (2019)	<i>Efficacy of a mindful-eating programme to reduce emotional eating in patients suffering from overweight or obesity in primary care settings: a cluster-randomised trial protocol</i>	Descrever os métodos que serão utilizados em uma pesquisa para avaliar a eficácia de um programa de alimentação consciente para reduzir a alimentação emocional em adultos com sobrepeso/obesidade em ambientes de atenção primária em Zaragoza/Espanha.
Shomaker <i>et al.</i> (2019)	<i>Mindfulness-based group intervention in adolescents at-risk for excess weight gain: A randomized controlled pilot study</i>	Avaliar a viabilidade/aceitabilidade de uma abordagem baseada em atenção plena para adolescentes em risco de ganho excessivo de peso.

Fonte: elaborado com base em Rosa e Baggio (2022a).

Essa revisão foi publicada por Rosa e Baggio (2022a). A pesquisa foi realizada nas bases Scielo, Lilacs e PubMed, com os descritores “mindfulness”, “eating” e “alimentação”, no título e no resumo das publicações. Incluíram-se artigos científicos publicados de 2016 até março de 2022, revisados por pares, escritos em língua portuguesa, inglesa ou espanhola, com texto completo disponível para leitura (Rosa; Baggio, 2022a).

Como pode ser observado no Quadro 2, entre os 10 estudos revisados, apenas dois são brasileiros: Brisotto e Andretta (2021) e Machado *et al.* (2018). Entre os estudos, dois deles tiveram como público os adolescentes, Machado *et al.* (2018) e Shomaker *et al.* (2019), ambos com foco no sobrepeso e na obesidade.

Brisotto e Andretta (2021) foram citados anteriormente no tópico Problema, uma vez que a sua investigação abordou a relação entre atenção plena e alimentação intuitiva em adultos. Em síntese, níveis maiores de atenção plena e, principalmente, nas dimensões Observar e Não reagir, predisseram o total da alimentação intuitiva em adultos (Brisotto; Andretta, 2021). Por outro lado, níveis maiores de atenção plena e nas dimensões Agir com consciência e Não reagir predisseram menores índices de alimentação emocional (Brisotto; Andretta, 2021).

A respeito da alimentação emocional, Levoy *et al.* (2017) exploraram as mudanças nesse estilo alimentar na população em geral a partir de uma intervenção pelo Programa *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), curso de 8 semanas, cujo foco é a redução de estresse com base na atenção plena. Os autores também exploraram se as mudanças na atenção plena previram mudanças na alimentação emocional. A pesquisa desenvolveu-se a partir de dois estudos, sem grupo controle (Levoy *et al.*, 2017).

Em ambos os estudos os escores de alimentação emocional após o MBSR foram significativamente menores do que os escores anteriores ao Programa (Levoy *et al.*, 2017). Inclusive, maiores escores de alimentação emocional no início do estudo foram correlacionados com maior mudança na alimentação emocional após a intervenção. Identificou-se, ainda, que a redução na alimentação emocional esteve associada a mudanças na atenção plena autorreferida. Nesse sentido, o MBSR pode ser eficaz na redução da alimentação emocional na população em geral, mas pode ser ainda mais útil para os comedores emocionais (Levoy *et al.*, 2017).

Machado *et al.* (2018), por sua vez, avaliaram os resultados da prática da atenção plena em crianças e adolescentes com obesidade e suas famílias por meio de um ensaio clínico experimental sem grupo controle. A intervenção foi realizada em cinco sessões ao longo de quatro meses. A pesquisa envolveu também a realização de algumas atividades domiciliares, mas nestas houve menor adesão.

Os resultados apontaram que a prática não mostrou impacto na redução do peso dos participantes, mas houve melhora no vínculo entre as crianças/adolescentes e seus responsáveis e algumas mudanças de hábitos (Machado *et al.*, 2018). Dessa forma, poderá levar, em longo prazo, a resultados positivos na qualidade de vida e nos hábitos alimentares, o que pode culminar na redução de peso (Machado *et al.*, 2018).

Shomaker *et al.* (2019) analisaram a viabilidade e a aceitabilidade de uma intervenção em atenção plena voltada a adolescentes com risco de ganho excessivo de peso. Todos os participantes relataram a percepção de que esse tipo de intervenção pode auxiliar outras pessoas como eles. O estudo foi realizado com 54 adolescentes que foram randomizados para uma intervenção em atenção plena ( $n = 29$ ) ou para um grupo controle de “educação em saúde” ( $n = 25$ ). A maioria dos adolescentes foi a todas as sessões. Já a conclusão das práticas domiciliares foi relatada por 63% dos participantes (Shomaker *et al.*, 2019).

Adicionalmente, Shomaker *et al.* (2019) verificaram que o Programa em atenção plena voltado aos adolescentes pode afetar significativamente a sensibilidade à recompensa alimentar. Isso corrobora com a noção de que a reestruturação do processamento de recompensas pode ser um mecanismo neurobiológico que está por trás de intervenções nesse sentido. Os autores verificaram, ainda, que o Programa pode oferecer alguns benefícios para a alimentação por estresse e para a função executiva, como, por exemplo, a redução de problemas de planejamento e de organização e a diminuição de problemas de automonitoramento (Shomaker *et al.*, 2019).

Daubenmier *et al.* (2016) verificaram os efeitos da adição de uma intervenção em atenção plena a um programa de exercícios dietéticos na perda de peso e nos componentes da síndrome metabólica em adultos com obesidade. Para tanto, 194 pessoas participaram de um programa de 5,5 meses com um ano subsequente de acompanhamento.

Os participantes do Programa apresentaram uma perda de peso não estatisticamente significativa em comparação ao grupo controle (1,9 kg aos 12 meses; 1,7 kg aos 18 meses, em média). Entretanto, a diferença da glicose em jejum (4,1 mg/dl) no grupo de intervenção aos 18 meses foi estatisticamente significativa. Isso se deu em virtude do aumento da glicose em jejum no grupo controle e à manutenção dos níveis de glicose no grupo de intervenção. Já os triglicerídeos e a razão triglicerídeo/HDL diminuíram no grupo da atenção plena em comparação ao grupo controle aos 12 meses, mas as diferenças não foram estatisticamente significativas aos 18 meses (Daubenmier *et al.*, 2016).

Nesse sentido, a adição da atenção plena ao programa de exercícios dietéticos para a perda de peso não teve um efeito estatisticamente significativo, mas algumas evidências sugerem que a intervenção pode levar à manutenção dos níveis de glicose em jejum e a melhores

perfis lipídicos em longo prazo (Daubenmier *et al.*, 2016). Em estudos secundários, Mason *et al.* (2016a) examinaram se mudanças na alimentação consciente foram responsáveis pelo efeito da intervenção na glicose em jejum; e Mason *et al.* (2016b) analisaram a alimentação baseada em recompensas e o estresse psicológico como mediadores potenciais da perda de peso neste ensaio clínico randomizado (Daubenmier *et al.*, 2016).

Mason *et al.* (2016a) identificou que ambos os grupos (intervenção e controle) apresentaram aumento nos níveis de alimentação consciente, mas o grupo de intervenção obteve escores maiores no início do estudo até 12 meses. Ambos tiveram reduções semelhantes na ingestão de doces do início até 6 e 12 meses, mas o grupo de intervenção manteve essa redução de 6 a 12 meses, enquanto o grupo de controle mostrou um aumento substancial na ingestão de doces durante esse período.

Já a glicose em jejum aumentou substancialmente entre os participantes do controle, mas não aumentou entre os participantes da intervenção (início até 12 meses). O aumento dos níveis de alimentação consciente esteve associado à diminuição da ingestão de doces e dos níveis de glicose em jejum entre os participantes do grupo de intervenção, mas essa associação não foi estatisticamente significativa entre os participantes do grupo controle. Os resultados sugerem que a intervenção em atenção plena pode ter reduzido as preferências dos indivíduos por doces e/ou o tamanho das porções ingeridas (Mason *et al.*, 2016a).

Em relação aos mediadores potenciais da perda de peso, apesar de a atenção plena ser amplamente investigada na redução do estresse, a mudança deste não mediou significativamente os efeitos da intervenção. Já as reduções na alimentação orientada por recompensas no pós-intervenção (6 meses) foram responsáveis por uma proporção significativa de perda de peso aos 12 meses no grupo de atenção plena. Essas mudanças, porém, não previram a perda de peso aos 18 meses. Os resultados sugerem que uma intervenção para perda de peso com a adição de componentes de atenção plena reduz mais a alimentação orientada por recompensas do que uma intervenção para perda de peso convencional (Mason *et al.*, 2016b).

A impulsividade é um traço de personalidade que pode influenciar na ingestão excessiva de alimentos, enquanto que a atenção plena pode diminuir reações automáticas e desatentas na alimentação (Bal; Celikbas; Batmaz, 2018). Nesse sentido, Bal, Celikbas e Batmaz (2018) pesquisaram a relação entre impulsividade e atenção plena em pacientes ambulatoriais (n = 60, idade média de 39 anos). Os resultados apontaram uma relação negativa entre os constructos, sugerindo que intervenções em atenção plena que se concentrem em comportamentos alimentares disfuncionais podem ser úteis na promoção de uma alimentação mais saudável e na regulação do peso dos pacientes (Bal; Celikbas; Batmaz, 2018).

Em um estudo realizado por Díaz-Tendero *et al.* (2019), sete adultos com a condição de compulsão alimentar participaram de uma intervenção sobre atenção plena e alimentação consciente, composta por 8 sessões. Os participantes relataram ter uma relação não consciente com a comida, que ela agia como um regulador de emoções negativas, e que havia o sentimento de culpa após o consumo excessivo de alimentos (Díaz-Tendero *et al.*, 2019).

Após a intervenção, mudanças foram percebidas em níveis cognitivo (ser capaz de apreciar o que está acontecendo, diferenciar a fome fisiológica da fome emocional), emocional (identificar e se conectar com as emoções, maior autocompaixão), e comportamental (redução na frequência dos episódios de compulsão alimentar, melhora dos hábitos alimentares, melhor percepção de características sensoriais dos alimentos) (Díaz-Tendero *et al.*, 2019). Os participantes também avaliaram positivamente a oficina e o formato do grupo, destacando que a prática da atenção plena foi incorporada no dia a dia. As mudanças mais claras foram a conscientização e a distinção de emoções, sensações e cognições, aspectos particularmente relevantes para indivíduos com compulsão alimentar (Díaz-Tendero *et al.*, 2019).

De forma semelhante, um programa de alimentação consciente voltado à alimentação emocional (estudo piloto) melhorou os níveis de consciência sobre padrões de alimentação não saudável, mas foi considerado longo e com atividades difíceis de serem realizadas em casa (Sarto *et al.*, 2019). O estudo foi realizado com 10 indivíduos adultos e faz parte de um ensaio clínico que será realizado com adultos com sobrepeso/obesidade em ambientes de atenção primária, em Zaragoza/Espanha (Sarto *et al.*, 2019).

Os participantes ( $n = 76$ ) do ensaio clínico serão alocados aleatoriamente em dois grupos: tratamento usual para sobrepeso e obesidade e tratamento usual com adição de uma intervenção em alimentação consciente (Sarto *et al.*, 2019). Conforme os autores, o estudo abrirá novas perspectivas sobre as recomendações atuais para o tratamento do sobrepeso/obesidade no âmbito da Atenção Primária à Saúde.

Revisões anteriores encontraram benefícios de abordagens em atenção plena para episódios de compulsão alimentar, alimentação emocional, alimentação externa, mudanças de hábitos alimentares (Barbosa; Penaforte; Silva, 2020; Warren; Smith; Ashwell, 2017), diminuição da alimentação orientada por recompensas e, em certo nível, perda de peso e melhora de parâmetros metabólicos (Barbosa; Penaforte; Silva, 2020), corroborando com os estudos supracitados. Assim, a atenção plena pode ser um componente chave em intervenções que buscam a melhora de hábitos alimentares e a manutenção de um peso saudável por meio da redução do estresse, do aprendizado da alimentação consciente e da alimentação intuitiva, e da redução da alimentação emocional (Rosa; Baggio, 2022a).

### 2.2.1.1 Relação entre atenção plena e alimentação intuitiva: antecedentes teóricos

Este último tópico do Capítulo 2 traz uma revisão da literatura sobre a relação entre a atenção plena e a alimentação intuitiva na promoção da saúde, publicada por Rosa e Baggio (2023). A pesquisa foi realizada na base de dados PubMed por meio dos descritores “mindfulness” e “intuitive eating”. Incluíram-se na análise artigos científicos publicados entre 2016 e 2022. Oito artigos em língua inglesa compuseram a amostra, os quais podem ser observados no Quadro 3.

Quadro 3 – Estudos anteriores sobre atenção plena e alimentação intuitiva

Autores	Título	Objetivo
Anderson <i>et al.</i> (2016)	<i>Contributions of mindful eating, intuitive eating, and restraint to BMI, disordered eating, and meal consumption in college students.</i>	Examinar a alimentação consciente, a alimentação intuitiva e suas correlações com o Índice de Massa Corporal (IMC), comportamentos de transtornos alimentares e consumo de refeições em uma amostra universitária.
Braun <i>et al.</i> (2021)	<i>Internalized weight stigma and intuitive eating among stressed adults during a mindful yoga intervention: associations with changes in mindfulness and self-compassion.</i>	Examinar se a participação em uma intervenção de ioga ( <i>hatha yoga mindful</i> ) estava associada à redução do estigma de peso internalizado e ao aumento da alimentação intuitiva e se essas mudanças correlacionavam entre si ou com mudanças na atenção plena e na autocompaixão.
Hoare <i>et al.</i> (2022)	<i>Mindful and Intuitive Eating Imagery on Instagram: A Content Analysis.</i>	Descrever as imagens relacionadas à alimentação consciente/intuitiva que são visíveis para adultos jovens usuários do <i>Instagram</i> .
Järvelä-Reijonen <i>et al.</i> (2018)	<i>The effects of acceptance and commitment therapy on eating behavior and diet delivered through face-to-face contact and a mobile app: a randomized controlled trial.</i>	Investigar se a Terapia de Aceitação e Compromisso afeta o comportamento alimentar relatado e a qualidade da dieta, e se o estresse percebido na linha de base modera os efeitos da intervenção.
Lattimore (2020)	<i>Mindfulness-based emotional eating awareness training: taking the emotional out of eating.</i>	Desenvolver uma intervenção de atenção plena específica para alimentação emocional e avaliar seu efeito sobre traços associados à alimentação emocional.
Özkan e Bilici (2021)	<i>Are anthropometric measurements an indicator of intuitive and mindful eating?</i>	Avaliar a relação de algumas medidas antropométricas com a alimentação intuitiva e a alimentação consciente.
Sairanen <i>et al.</i> (2017)	<i>Psychological flexibility mediates change in intuitive eating regulation in acceptance and commitment therapy interventions.</i>	Investigar se a flexibilidade psicológica, as habilidades de atenção plena e o senso de coerência mediarão o efeito de intervenções baseadas em Terapia de Aceitação e Compromisso sobre a alimentação intuitiva e o peso.
Yoon <i>et al.</i> (2022)	<i>Everyday discrimination as a predictor of maladaptive and adaptive eating: Findings from EAT 2018.</i>	Examinar a discriminação cotidiana como um preditor da alimentação desadaptativa (comer demais e compulsão alimentar) e adaptativa (alimentação intuitiva e alimentação consciente).

Fonte: elaborado com base em Rosa e Baggio (2023).

Ressalta-se que os estudos revisados (Quadro 3) não analisaram de forma direta a relação entre atenção plena e alimentação intuitiva. As temáticas abordadas foram a relação da

alimentação intuitiva com a alimentação consciente, o IMC, comportamentos de transtornos alimentares e consumo de refeição em laboratório (Anderson *et al.*, 2016); medidas antropométricas (Özkan e Bilici, 2021); e discriminação cotidiana (Yoon *et al.*, 2022); e os efeitos de intervenções com componentes de atenção plena na alimentação intuitiva e/ou outros estilos alimentares (Braun *et al.*, 2021; Järvelä-Reijonen *et al.*, 2018; Lattimore, 2020; Sairanen *et al.*, 2017). Incluiu-se, ainda, um estudo sobre imagens relacionadas à alimentação consciente/intuitiva publicadas no *Instagram* (Hoare *et al.*, 2022).

Considerando as relações entre a alimentação intuitiva e outros constructos, Anderson *et al.* (2016) examinaram as correlações da alimentação consciente, alimentação intuitiva e alimentação restrita com o IMC, comportamentos de transtornos alimentares e consumo de refeições em uma amostra universitária. Para tanto, os participantes (n = 125; 64,4% mulheres, idade média de 19,3 anos) fizeram uma refeição em laboratório (massa com molho de tomate) e preencheram medidas de autorrelato.

Identificou-se uma correlação negativa significativa entre alimentação intuitiva e alimentação restrita (Anderson *et al.*, 2016), a qual diz respeito à redução da ingestão alimentar a fim de controlar o peso (Van Strien *et al.*, 1986). Estes comportamentos alimentares foram responsáveis por uma variância significativa nos escores de alimentação desordenada, de modo que maior alimentação restrita e menor alimentação intuitiva relacionaram-se a um maior risco de transtornos alimentares (Anderson *et al.*, 2016).

As dimensões Permissão incondicional para comer e Comer por motivos físicos em vez de emocionais explicaram de forma significativa a variância na relação entre alimentação intuitiva e alimentação desordenada (Anderson *et al.*, 2016). Maior Permissão incondicional para comer pode reduzir a sensação de privação na alimentação e os possíveis episódios de comportamento desinibido, enquanto que maior tendência a Comer por motivos físicos pode reduzir o uso da comida para alívio emocional momentâneo (Anderson *et al.*, 2016).

A alimentação intuitiva foi relacionada à refeição em laboratório. Controlando-se as classificações de fome, os níveis de alimentação intuitiva apresentaram uma relação positiva significativa com a quantidade de massa com molho de tomate ingerida pelos participantes após jejum de 4 horas (Anderson *et al.*, 2016). Já a alimentação consciente e a alimentação restrita não foram indicativos dessa refeição (Anderson *et al.*, 2016).

Apesar da sobreposição teórica entre alimentação consciente e alimentação intuitiva, não se identificou correlação entre as abordagens, o que pode ser explicado por elementos não compartilhados entre elas (Anderson *et al.*, 2016). Também não se identificou correlação entre alimentação consciente e alimentação restrita (Anderson *et al.*, 2016).

A alimentação restrita foi responsável por uma variância significativa do IMC, enquanto a alimentação intuitiva e a alimentação consciente não foram (Anderson *et al.*, 2016). Isso coincide com estudos anteriores que apoiam a hipótese de que a restrição elevada pode representar risco de transtornos alimentares e ganho de peso posterior (Anderson *et al.*, 2016).

No mesmo sentido, Özkan e Bilici (2021) avaliaram a relação de algumas medidas antropométricas (peso, circunferência de cintura, razão cintura/estatura e IMC) com a alimentação intuitiva e a alimentação consciente. Os participantes do estudo foram 250 pessoas (152 mulheres, idade média de 25,3 anos), de Ancara/Turquia.

Özkan e Bilici (2021) identificaram uma correlação significativa entre alimentação intuitiva e IMC, e entre a alimentação consciente e todas as medidas antropométricas em mulheres (Özkan; Bilici, 2021). Em ambos os sexos o peso corporal correlacionou-se negativamente com os escores totais da alimentação intuitiva e da alimentação consciente (Özkan; Bilici, 2021).

Nos homens algumas dimensões da alimentação intuitiva tinham escores maiores do que nas mulheres. Diferentemente de Anderson *et al.* (2016), os resultados apontaram uma correlação significativa entre alimentação intuitiva e alimentação consciente; e uma correlação negativa, mas insignificante, com o risco de transtorno alimentar (Özkan; Bilici, 2021).

Yoon *et al.* (2022) examinaram a associação da discriminação cotidiana (por exemplo, ser tratado com menos respeito do que outras pessoas) com a alimentação desadaptativa e a alimentação adaptativa (alimentação intuitiva e alimentação consciente). A pesquisa foi realizada a partir dos dados do estudo *Eating and Activity over Time* (EAT) 2018, incluindo 1.410 pessoas (59% mulheres, com idade média de 22 anos).

Indivíduos que relataram experiências de níveis moderados a altos de discriminação cotidiana apresentaram maior prevalência de alimentação desadaptativa, como compulsão alimentar, e escores mais baixos de alimentação consciente e de alimentação intuitiva em comparação àqueles que relataram não ter tido essas experiências (Yoon *et al.*, 2022). Tais relações mantiveram-se após a contabilização do IMC, sugerindo que a discriminação cotidiana está associada a uma alimentação desadaptativa, independentemente do peso corporal (Yoon *et al.*, 2022). Nesse sentido, o fator não apenas desencadeia o engajamento com comportamentos alimentares desadaptativos, mas também pode ser uma barreira para a adoção de estilos alimentares saudáveis (Yoon *et al.*, 2022).

Um segundo grupo de estudos avaliou os efeitos de intervenções em atenção plena. Sairanen *et al.* (2017) e Järvelä-Reijonen *et al.* (2018) investigaram os efeitos de intervenções baseadas em Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) em adultos com sobrepeso/obesidade

e estresse percebido. Ambos os estudos foram análises secundárias de um ensaio clínico randomizado realizado na Finlândia com 219 pessoas (85% mulheres, idade média de 49,5 anos).

A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) é um método promissor na mudança de comportamento em direção a valores e objetivos individuais (Järvelä-Reijonen *et al.*, 2018). Espera-se que a ACT melhore a qualidade de vida das pessoas, aumentando a flexibilidade psicológica e a atenção plena (Sairanen *et al.*, 2017). Ambas as habilidades são propensas a aproximar-se das emoções e reduzir a evitação das experiências (Sairanen *et al.*, 2017).

Sairanen *et al.* (2017) exploraram mecanismos de mudança na alimentação intuitiva e no peso em duas intervenções baseadas em ACT: uma presencial (em grupo) e uma por aplicativo móvel (individual), com um grupo controle. Os resultados indicaram que a dimensão Comer por motivos físicos em vez de emocionais aumentou em ambos os grupos de intervenção, apoiando o pressuposto de que a ACT reduz comportamentos de evitação, como a alimentação emocional. A intervenção por aplicativo móvel, por sua vez, melhorou as habilidades de atenção plena e ambas melhoraram a subescala de Observação.

Os efeitos da intervenção sobre o peso, o Comer por motivos físicos em vez de emocionais e a Confiança nos sinais de fome e de saciedade foram mediados pela mudança na flexibilidade psicológica relacionada ao peso (Sairanen *et al.*, 2017). Nesse sentido, apoia-se a ideia de que as intervenções em ACT voltadas a mudanças no estilo de vida melhoram a capacidade de manter objetivos, mesmo quando há emoções e pensamentos negativos em relação ao peso (Sairanen *et al.*, 2017).

Järvelä-Reijonen *et al.* (2018) identificaram efeitos benéficos das intervenções em ACT sobre o comportamento alimentar relatado, tais como: aumento do Comer por motivos físicos em vez de emocionais em ambos os grupos, diminuição do uso da comida como recompensa no grupo do aplicativo móvel, e aumento da motivação interna para regular o comportamento alimentar. No seguimento destacaram-se a diminuição da alimentação descontrolada e o aumento da aceitação alimentar no grupo presencial.

Esses efeitos não foram acompanhados de mudanças na dieta, sugerindo que as intervenções devem incluir aconselhamento nutricional caso esse seja o seu objetivo (Järvelä-Reijonen *et al.*, 2018). O estresse percebido, por sua vez, não moderou os efeitos da intervenção desde o início até o seguimento (Järvelä-Reijonen *et al.*, 2018).

Lattimore (2020), abordou uma intervenção voltada à alimentação emocional (*Mindfulness-Based Emotional Eating Awareness Training – Mbeeat*). A investigação de Lattimore (2020), já citada anteriormente no tópico Problema, apontou uma maior tendência de

adultos responderem aos sinais de fome e de saciedade ao invés de estímulos emocionais para comer (forte efeito) após uma intervenção em atenção plena. Além disso, houve reduções significativas no estresse e na alimentação externa e melhorias no controle comportamental e de impulsos (Lattimore, 2020).

O estigma de peso internalizado se refere a aplicação a si mesmo de estereótipos relacionados ao peso e implica em um fator de risco para patologias alimentares e ganho de peso (Braun *et al.*, 2021). Nesse sentido, Braun *et al.* (2021) examinaram se a participação em uma intervenção de ioga (*hatha yoga mindful*) estava associada à redução desse fator e ao aumento da alimentação intuitiva, e se essas mudanças se correlacionavam entre si ou com mudanças na atenção plena e na autocompaixão.

A pesquisa incluiu 78 participantes (70,5% mulheres, idade média de 39,42 anos), dos Estados Unidos, que relataram má alimentação e estresse percebido. As medidas foram avaliadas no início, no meio do programa, em 12 semanas (pós-tratamento) e em 24 semanas (seguimento). Os resultados apontaram redução do estigma de peso internalizado e aumento dos níveis de alimentação intuitiva após a intervenção, com essas mudanças associadas ao longo do tempo (Braun *et al.*, 2021).

As mudanças na atenção plena e na autocompaixão foram relacionadas às mudanças na alimentação intuitiva, mas não às mudanças no estigma de peso (Braun *et al.*, 2021). Isso pode ser justificado pela amostra da pesquisa, que excluiu pessoas com histórico de psicopatologias e que estavam buscando perder peso (Braun *et al.*, 2021).

Um estudo recente abordou como a alimentação intuitiva e a alimentação consciente são mostradas para adultos jovens em publicações do *Instagram* (Hoare *et al.*, 2022). Os autores fizeram a captura inicial de 1200 imagens de alto engajamento para cada *hashtag* considerada (“intuitiveeating” e “mindfuleating”). Após o processo de codificação, 403 imagens sobre alimentação consciente e 491 imagens sobre alimentação intuitiva compuseram a amostra considerada. No que se refere ao conteúdo textual, 145 imagens sobre alimentação consciente e 255 imagens sobre alimentação intuitiva foram analisadas (Hoare *et al.*, 2022).

Quase metade de cada amostra representava alimentos ou bebidas (50 – 60% eram de alimentos saudáveis); aproximadamente 17% eram imagens unipessoais, a maioria de mulheres jovens com peso saudável. As mensagens foram semelhantes para ambas as *hashtags*, englobando alimentação consciente/intuitiva (~40%), nutrição/comportamentos alimentares (~15%), saúde física/mental (~20%), alimentação desordenada (~12%) e corpo/autoaceitação (~12%). Houve, entretanto, diferenças em relação a conceitos relacionados ao peso (20%/1%) e em relação a abordagens antidieta/peso neutro (10%/35%) (Hoare *et al.*, 2022).

Conforme Hoare *et al.* (2022), as imagens retrataram estilos de vida saudáveis, sem foco no peso, mas careceram de diversidade demográfica e de tipos corporais. A representação de homens, tipos de corpos, idades e populações raciais/étnicas foi modesta, o que pode reduzir a aceitabilidade dessas abordagens em populações mais amplas (Hoare *et al.*, 2022). Os autores sugerem que o *Instagram* pode ser útil aos profissionais de saúde para compartilhar informações culturalmente e demograficamente inclusivas e baseadas em evidências para os jovens, uma vez que muitos fazem uso dessa plataforma de mídia social.

O Capítulo 2 apresentou o referencial teórico da presente Tese, descrevendo, inicialmente, o constructo atenção plena, bem como benefícios da prática para a saúde dos adolescentes. Após, foram descritos alguns comportamentos alimentares adaptativos, como a alimentação intuitiva e a alimentação consciente, e desadaptativos, como a alimentação emocional e a alimentação externa. Em seguida, foram trazidos antecedentes teóricos sobre as temáticas.

Pôde-se verificar que os estudos anteriores abordaram os efeitos de intervenções em atenção plena para reduzir a frequência de comportamentos alimentares desadaptativos e promover comportamentos alimentares adaptativos. Os estudos tiveram como tema, ainda, relações entre a alimentação intuitiva e outros constructos, tais como medidas antropométricas, alimentação consciente e alimentação restrita. Adicionalmente, uma pesquisa mostrou como a alimentação intuitiva e a alimentação consciente são mostradas a adultos jovens na rede social *Instagram*.

Estes resultados não esgotam o tema, mas lançam luzes sobre como a literatura tem discutido a aplicabilidade da atenção na promoção da alimentação saudável. A presente Tese avança no sentido de analisar a relação direta entre atenção plena e alimentação intuitiva em adolescentes, isto é, investiga se a atenção plena influencia este comportamento alimentar adaptativo. Para tanto, utiliza-se da Modelagem de Equações Estruturais, que será melhor detalhada no Capítulo 3 e no Capítulo 4.

No próximo Capítulo são descritos os procedimentos metodológicos do presente estudo. Inicialmente apresenta-se a concepção filosófica da pesquisa, o Pragmatismo, e em seguida a classificação e o delineamento da investigação quanto à natureza, à abordagem, aos objetivos e aos procedimentos técnicos. Após, são descritos o universo e a amostra considerada; os sujeitos da pesquisa; a coleta, a análise e a interpretação dos dados. Por fim, o item *Design* da pesquisa traz uma síntese do que foi abordado no Capítulo 3, além de retomar os objetivos e as hipóteses do estudo, relacionando-os com os procedimentos que foram utilizados.

### 3 METODOLOGIA

Pesquisas envolvem a intersecção de concepções filosóficas que o pesquisador traz para o estudo, de estratégias de investigação e de métodos específicos de coleta e de análise dos dados (Creswell, 2008). Este capítulo apresenta a concepção filosófica do presente estudo, a classificação e o delineamento da investigação, o universo e a amostra, os participantes, os procedimentos de coleta de dados e os métodos de análise e de interpretação dos dados.

#### 3.1 CONCEPÇÃO FILOSÓFICA

As concepções filosóficas são orientações gerais sobre o mundo e sobre a natureza da pesquisa, as quais são moldadas pelas áreas das disciplinas, crenças pessoais, crenças de professores/orientadores e experiências na pesquisa (Creswell, 2008). A concepção adotada neste estudo é a Pragmática. Trata-se de uma base filosófica para pesquisas de métodos mistos, que tem como características a ênfase nas consequências das ações, a centralidade no problema, o pluralismo e a orientação para a prática no mundo real (Creswell, 2008).

O Pragmatismo abre as portas para diferentes métodos, concepções e suposições, bem como para diferentes formas de coleta e de análise dos dados (Creswell, 2008). Nesse sentido, a seleção dos procedimentos metodológicos é baseada na natureza do problema que está sendo tratado, nas experiências pessoais dos pesquisadores e no público ao qual o estudo se dirige (Creswell, 2008).

Pesquisadores pragmáticos não veem o mundo como uma unidade absoluta; eles concordam que a pesquisa ocorre em contextos sociais, históricos e políticos; acreditam em um mundo externo, independente da mente, assim como daquele alojado na mente; olham para *o que e como* pesquisar com base nos resultados que almejam alcançar (Creswell, 2008). No Pragmatismo utiliza-se uma lógica ao combinar dados qualitativos e quantitativos, visando o melhor entendimento de um problema de pesquisa (Creswell, 2008).

Essa abordagem foi determinada em virtude da natureza do problema desta Tese – a influência da atenção plena no comportamento alimentar intuitivo de adolescentes –, que envolve a relação entre os constructos atenção plena e alimentação intuitiva (ontologia objetiva), mas que tem como um de seus objetivos específicos a investigação de práticas escolares voltadas à alimentação saudável e à atenção plena (ontologia subjetiva). Assim, foram utilizados métodos mistos de coleta e de análise de dados, os quais serão descritos nos Tópicos seguintes, a começar pela classificação e delineamento da pesquisa.

### 3.2 CLASSIFICAÇÃO E DELINEAMENTO DA PESQUISA

Esta pesquisa possui natureza aplicada (Gil, 2008). Pesquisas aplicadas possuem interesse na aplicação, utilização e consequências práticas do conhecimento (Gil, 2008). Nesse sentido, a fonte dos problemas desse tipo de investigação são as preocupações das pessoas, para as quais se buscam soluções potenciais (Zamberlan *et al.*, 2014).

Quanto à abordagem, classifica-se como uma pesquisa de métodos mistos. Nessas pesquisas as formas quantitativa e qualitativa de coleta e de análise de dados são utilizadas, de modo que a combinação delas tenha maior força do que o seu uso de forma isolada (Creswell, 2008). Neste estudo utilizou-se a abordagem de métodos mistos concomitantes, na qual a coleta das duas modalidades é feita simultaneamente e os dados são integrados na interpretação dos resultados (Creswell, 2008).

Quanto aos objetivos, esta pesquisa se classifica como descritiva. As pesquisas descritivas buscam identificar, expor e descrever fatos ou fenômenos em estudo, características de grupos, comunidade, população ou contexto social, ou relações entre variáveis (Zamberlan *et al.*, 2014). Neste estudo buscou-se descrever a relação entre atenção plena e as quatro dimensões da alimentação intuitiva em adolescentes de uma escola da rede privada de ensino, além de práticas escolares que estimulam a alimentação saudável e a atenção plena dos alunos.

Quanto aos procedimentos técnicos, a pesquisa se classifica como um estudo de campo que se utilizou de levantamento (*survey*) e de entrevista semiestruturada. As pesquisas de campo buscam obter informações sobre um problema, descobrir novos fenômenos ou relações entre eles (Prodanov; Freitas, 2013). O levantamento foi realizado com os adolescentes, enquanto que as entrevistas semiestruturadas foram realizadas com duas professoras da equipe diretiva.

Nas pesquisas de levantamento procede-se à solicitação de informações a um grupo significativo de pessoas cujo comportamento se deseja conhecer, para, em seguida, mediante análise quantitativa, obter-se as conclusões acerca do estudo (Gil, 2008). Assim, a pesquisa de levantamento proporciona uma descrição quantitativa/numérica de tendências, atitudes ou opiniões de uma população por meio do estudo de uma amostra dela (Creswell, 2008).

Os instrumentos utilizados para o levantamento foram a Medida de *Mindfulness* para Crianças e Adolescentes (Greco, Baer e Smith, 2011; traduzida por Cunha, Galhardo e Pinto-Gouveia, 2013), e a Escala de Alimentação Intuitiva para Adolescentes (Dockendorff *et al.*, 2012; tradução própria com base em Silva *et al.*, 2018). Ambas são escalas de classificação *likert* e exigiram, portanto, que os participantes indicassem um grau de concordância com uma

série de afirmações sobre atenção plena e alimentação intuitiva. O levantamento foi realizado de forma transversal, isto é, os alunos responderam às escalas uma única vez.

Segundo Bardin (2016), as entrevistas são tradicionalmente classificadas conforme o seu grau de diretividade e, conseqüentemente, profundidade, podendo ser não diretivas ou semidiretivas (ou semiestruturadas), a depender do seu modo de condução. No presente estudo realizaram-se entrevistas semiestruturadas com duas representantes da equipe diretiva (gestão 2020-2022), buscando-se investigar práticas escolares que estimulam a alimentação saudável e a atenção plena dos alunos. O instrumento de coleta de dados foi de elaboração própria para atender aos propósitos do presente estudo.

### 3.3 UNIVERSO E AMOSTRA

O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990, considera adolescente a pessoa entre 12 e 18 anos de idade (Brasil, 1990). Na escola aonde foi realizada a pesquisa, esta faixa etária integra alunos do 6º ano do ensino fundamental ao 3º ano do ensino médio, o que corresponde a 170 pessoas (Tabela 2), conforme informação fornecida pela coordenação pedagógica.

Tabela 2 – Número de alunos por série (2022)

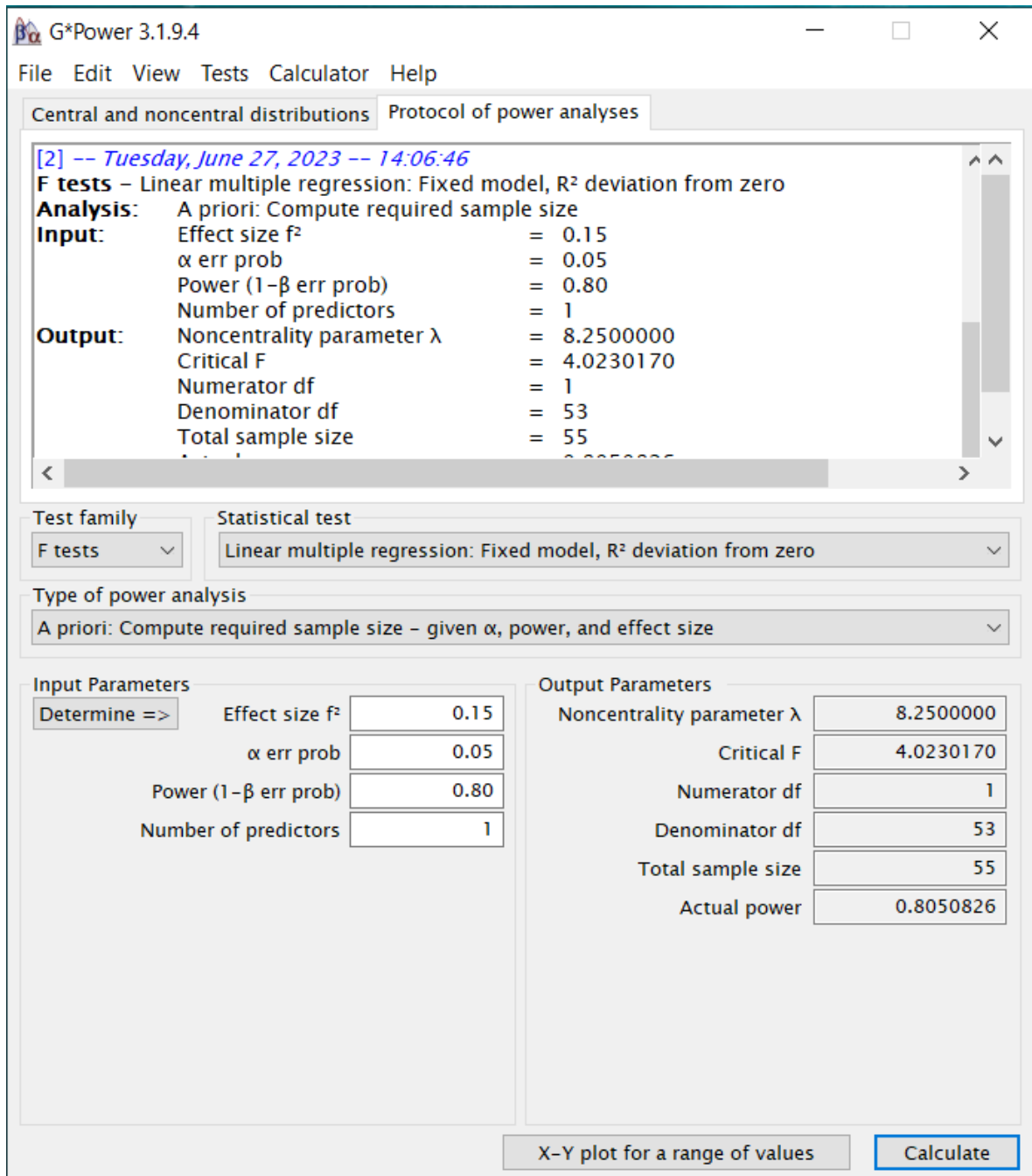
<b>Série em curso (2022)</b>	<b>Número de alunos</b>
Sexto ano ensino fundamental	17
Sétimo ano ensino fundamental	27
Oitavo ano ensino fundamental	20
Nono ano ensino fundamental	29
Primeiro ano ensino médio	27
Segundo ano ensino médio	21
Terceiro ano ensino médio	29
<b>Total</b>	<b>170</b>

Nas pesquisas que utilizam a Modelagem de Equações Estruturais, com o auxílio do *software SmartPLS*, recomenda-se o uso do *software G\*Power 3.1.9* para se estimar o tamanho mínimo da amostra (Ringle; Silva; Bido, 2014). Deve-se avaliar o constructo que recebe o maior número de setas ou que tem o maior número de preditores (Ringle; Silva; Bido, 2014). Para o cálculo, Cohen (1998) e Hair *et al.* (2014) recomendam o uso do poder do teste [*Power* (1 -  $\beta$  err prob)] com 0,80 e o tamanho do efeito mediano, com ( $f^2$ ) = 0,15 (Ringle; Silva; Bido, 2014).

Considerando-se os critérios apresentados e o número de 1 preditor em cada dimensão da alimentação intuitiva, o *software G\*Power 3.1.9.4* apontou a amostra mínima (*total sample size*) de 55 participantes, conforme a Figura 1. Ringle, Silva e Bido (2014) destacam que é

interessante usar o dobro ou o triplo do valor calculado pelo *G\*Power* para se obter um modelo mais consistente, o que representa, no presente estudo, entre 110 e 165 pessoas.

Figura 1 – Tela do software *G\*Power 3.1.9.4* com o cálculo da amostra mínima para a pesquisa



Fonte: *G\*Power 3.1.9.4*.

Os adolescentes foram convidados a participar da pesquisa pela pesquisadora principal, acompanhada da coordenadora pedagógica em visitas nas salas de aula. Houve a adesão de 85,3% do total de alunos que compunham o universo da pesquisa (n= 170). Dessa

forma, 145 adolescentes responderam ao questionário de forma *online*. Buscou-se atingir o maior número possível de respostas, utilizando-se como estratégias novas visitas nas salas de aula e algumas comunicações compartilhadas nos grupos de *Whats App* das turmas.

Também participaram da pesquisa duas professoras da equipe diretiva (gestão 2020-2022) que se disponibilizaram a responder algumas perguntas sobre práticas escolares voltadas à alimentação saudável e à atenção plena dos alunos. A primeira entrevistada foi a responsável pela autorização da pesquisa realizada no âmbito da Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Regional) (Rosa, 2020), a qual indicou a segunda entrevistada. Ambas auxiliaram também no engajamento dos alunos para participar da presente pesquisa.

### 3.4 SUJEITOS DA PESQUISA

Os sujeitos da pesquisa foram 145 adolescentes regularmente matriculados no ano de 2022 em uma escola da rede privada de ensino, localizada no município de Ijuí/RS, com idade entre 12 e 17 anos, de ambos os sexos, que demonstraram interesse em participar da pesquisa. Também participaram deste estudo duas professoras da equipe diretiva (gestão 2020-2022).

Os procedimentos éticos na pesquisa com seres humanos foram seguidos, como recomenda o Conselho Nacional de Saúde (CONEP, 2016). Assim, essa pesquisa foi apreciada e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (Unijuí), pelo Parecer Consubstanciado do CEP Número 5.657.972, de 22 de setembro de 2022.

### 3.5 COLETA DE DADOS

A coleta de dados englobou dois procedimentos técnicos: o preenchimento de medidas de autorrelato (escalas *likert*) pelos adolescentes, e a realização de entrevista semiestruturada com duas professoras representantes da gestão escolar (2020-2022). O conjunto de questões respondidas pelos adolescentes e o roteiro de entrevista aplicado à direção podem ser visualizados no Apêndice deste trabalho.

Inicialmente, durante o horário escolar, a pesquisadora principal, acompanhada da professora responsável pela coordenação pedagógica dos anos finais, realizou visitas às turmas do 6º ano do ensino fundamental ao 3º ano do ensino médio para convidar os alunos a participar da pesquisa. O instrumento de coleta de dados foi encaminhado aos alunos pela coordenação

pedagógica via *link* do *Google Forms*. Os alunos responderam à pesquisa de forma *online*, entre o final do mês de setembro de 2022 e o início do mês de novembro do mesmo ano.

A atenção plena foi mensurada pela Medida de *Mindfulness* para Crianças e Adolescentes (Cunha; Galhardo; Pinto-Gouveia, 2013), versão em língua portuguesa da *Child and Adolescent Mindfulness Measure* (CAMM) (Greco; Baer; Smith, 2011). A Medida de *Mindfulness* para Crianças e Adolescentes possui 9 itens que abordam a frequência da consciência sobre o tempo presente. Por exemplo: “É difícil para mim prestar atenção a uma só coisa de cada vez.

A Medida de *Mindfulness* para Crianças e Adolescentes é de cinco pontos, na qual 0 significa que a afirmação “nunca é verdade” e 4, que “sempre é verdade”. Nesta pesquisa, para facilitar a análise dos dados, utilizou-se uma escala de 1 a 5, ao invés de 0 a 4. Quanto mais próximos de 5 são os valores, menores são os níveis de atenção plena.

A alimentação intuitiva foi medida pela *Intuitive Eating Scale for Adolescents* (Escala de Alimentação Intuitiva para Adolescentes). O instrumento foi elaborado por Dockendorff *et al.* (2012), que estenderam o trabalho de Tylka (2006) (*Intuitive Eating Scale – IES*) e relataram a sua avaliação em uma amostra de 515 estudantes do ensino médio.

A Escala de Alimentação Intuitiva para Adolescentes possui quatro dimensões: Permissão incondicional para comer, Comer por motivos físicos em vez de emocionais, Confiança nos sinais internos de fome e de saciedade e Consciência dos sinais internos de fome e de saciedade. Compõe-se de 17 itens, em uma escala de 5 pontos, que varia de “discordo totalmente” a “concordo totalmente”. Por exemplo: “Eu confio no meu corpo para me dizer o quanto comer”.

Nas dimensões Permissão incondicional para comer e Comer por motivos físicos em vez de emocionais, quanto mais próximos de 5 são os valores, menores são os níveis de alimentação intuitiva. Já nas dimensões Confiança nos sinais internos de fome e de saciedade e Consciência dos sinais internos de fome e de saciedade, quanto mais próximos de 5 são os valores, maiores são os níveis de alimentação intuitiva.

Não se identificou na literatura uma versão em língua portuguesa da *Intuitive Eating Scale for Adolescents*. Nesse sentido, os itens 1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14 e 15 da escala foram recuperados da tradução do instrumento *Intuitive Eating Scale-2* (Tylka; Kroon Van Diest, 2013), realizada por Silva *et al.* (2018). Os demais itens (5, 6, 12, 16 e 17) foram de tradução própria. Coletaram-se, também, dados a respeito da série, idade e sexo dos participantes.

As entrevistas semiestruturadas foram realizadas com duas representantes da direção: a coordenadora pedagógica dos anos iniciais (entrevistada 1) e a coordenadora pedagógica dos anos finais (entrevistada 2). Os principais temas investigados foram: percepções da direção escolar sobre o comportamento alimentar dos adolescentes, práticas escolares que incentivam a alimentação saudável, a atenção plena na escola, e o ambiente da alimentação escolar. O conjunto de questões pode ser observado no Apêndice deste trabalho.

As entrevistas foram feitas em momentos diferentes, de forma concomitante à coleta dos dados quantitativos. A primeira entrevista foi realizada no final do mês de setembro de 2022 com a professora responsável pela coordenação pedagógica dos anos iniciais (entrevistada 1). Na ocasião, também havia sido feito o primeiro contato com os alunos para convidá-los para participar da pesquisa. Uma vez obtida a autorização da coordenadora, a entrevista foi gravada e posteriormente transcrita pela pesquisadora principal.

A segunda entrevista foi realizada com a professora responsável pela coordenação pedagógica dos anos finais (entrevistada 2) no início do mês de novembro de 2022. No momento também foram realizadas visitas às turmas para convidar os alunos que ainda não haviam respondido à pesquisa. Mediante autorização, a entrevista foi gravada e transcrita pela pesquisadora principal.

### 3.6 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

Os indicadores das medidas de autorrelato foram organizados e apresentados por meio de estatística descritiva. Dessa forma, calcularam-se medidas-resumo (média e desvio padrão) com o auxílio do editor de planilhas eletrônicas *Microsoft Excel*, as quais foram apresentadas em tabelas e permitiram uma análise exploratória dos níveis de atenção plena e dos níveis de alimentação intuitiva dos adolescentes.

Para compreender a relação entre atenção plena e alimentação intuitiva utilizou-se a Modelagem de Equações Estruturais baseada em Mínimos Quadrados Parciais [*Partial Least Squares – Structural Equation Modeling (PLS-SEM)*], com o auxílio do *software SmartPLS®*. Inicialmente, os dados obtidos do preenchimento das medidas de autorrelato no *Google Forms* foram baixados em uma planilha do *Microsoft Excel*. As variáveis atenção plena e alimentação intuitiva foram indicadas por rótulos nas colunas do *Excel* e as respostas dos adolescentes nas linhas da planilha. Posteriormente, os dados foram carregados no *SmartPLS®* para a criação do modelo estrutural inicial, rotação do modelo e análises.

A Modelagem de Equações Estruturais (MEE) é um método de análise de dados de segunda geração que facilita a análise entre constructos, cuja medição ocorre por uma ou mais variáveis indicadoras (Hair *et al.*, 2021). A Modelagem de Equações Estruturais baseada em Mínimos Quadrados Parciais (PLS-SEM) tornou-se uma abordagem padrão para a análise de inter-relações complexas entre variáveis observadas e latentes, cujas vantagens incluem a possibilidade de estimar modelos muito complexos e a flexibilidade em termos de requisitos de dados e especificações de medição (Hair *et al.*, 2021).

De acordo com Bido e Silva (2019), a crescente utilização do PLS-SEM nas áreas de ciências humanas, sociais e do comportamento tem como principais motivos as modalidades de pesquisas realizadas, que geralmente utilizam dados provenientes de escalas de atitude ou *likert*. Conforme os autores, estas escalas apresentam dados que, em raras vezes, são aderentes à distribuição normal multivariada e apresentam modelos sem bases teóricas muito sólidas, pois os problemas são mais complexos e de difícil estruturação nas referidas áreas.

As transcrições das entrevistas foram analisadas pela técnica Análise de Conteúdo (Bardin, 2006). A Análise de Conteúdo consiste em um conjunto de técnicas para análise de comunicações (Bardin, 2016). Este método possui três etapas: a) a pré-análise; b) a exploração do material; e c) o tratamento, inferência e interpretação dos resultados (Bardin, 2016).

Na etapa de pré-análise os dados qualitativos foram organizados. Os arquivos de áudio das entrevistas foram transcritos na íntegra e salvos em arquivos no formato *docx*. Inicialmente realizou-se uma leitura flutuante dos documentos. Realizou-se, também, a leitura de um material impresso disponibilizado pela escola em alusão aos seus 50 anos (Becker, 2018), bem como de informações disponibilizadas no *site* da instituição. Destaca-se que o material impresso e as informações do *site* não compuseram o *corpus* da análise, apenas foram utilizados como material de suporte para a escrita de um breve histórico da instituição, de sua proposta pedagógica e como forma de trazer exemplos de práticas escolares realizadas.

Prosseguiu-se para a etapa de exploração do material, na qual foi realizada uma leitura mais atenta dos documentos a partir dos seguintes temas: a) percepções da direção escolar sobre o comportamento alimentar dos adolescentes, b) práticas escolares que incentivam a alimentação saudável, c) a atenção plena na escola, e d) o ambiente da alimentação escolar. Estas categorias foram definidas previamente, com base nas questões do Roteiro de Entrevista.

Por fim, realizou-se o tratamento, a inferência e a interpretação do conteúdo. Assim, conforme descrito, o material analisado foi a transcrição das falas das coordenadoras entrevistadas, a partir das temáticas definidas na etapa anterior, à luz do referencial teórico da pesquisa. O material foi descrito no Capítulo 4 desta Tese.

### 3.7 DESIGN DA PESQUISA

No Quadro 4 pode ser observado o *Design* da pesquisa, incluindo a descrição do problema, das hipóteses, dos objetivos, da concepção filosófica, da classificação da pesquisa, da coleta de dados e da análise dos dados. O Problema direcionou à necessidade do uso de uma metodologia predominantemente quantitativa, pois se buscou analisar a relação entre a atenção plena e a alimentação intuitiva (hipóteses 1 a 4). Entretanto, utilizou-se de metodologia qualitativa para a investigação de práticas escolares que estimulam a atenção plena e a alimentação intuitiva dos adolescentes. O estudo tem, portanto, abordagem de métodos mistos e concepção filosófica pragmática.

Quadro 4 – *Design* da Pesquisa

Item	Descrição	
<b>Problema</b>	A atenção plena influencia o comportamento alimentar intuitivo de adolescentes?	
<b>Hipóteses:</b>	H <sub>1</sub> : O <i>Mindfulness</i> relaciona-se com a Permissão incondicional para comer; H <sub>2</sub> : O <i>Mindfulness</i> relaciona-se com a Consciência dos sinais internos de fome e de saciedade; H <sub>3</sub> : O <i>Mindfulness</i> relaciona-se com a Confiança nos sinais internos de fome e de saciedade; H <sub>4</sub> : O <i>Mindfulness</i> relaciona-se com o Comer por motivos físicos em vez de emocionais.	
<b>Objetivo geral</b>	Analisar a influência da atenção plena no comportamento alimentar intuitivo de adolescentes.	
<b>Objetivos específicos</b>	Avaliar os níveis de atenção plena dos adolescentes. Avaliar os níveis de alimentação intuitiva dos adolescentes. Relacionar a atenção plena e as dimensões da alimentação intuitiva. Investigar se há práticas que buscam promover a alimentação saudável e a atenção plena na escola na qual se realizou a pesquisa.	
<b>Concepção filosófica</b>	Conforme Creswell (2008), o Pragmatismo não está comprometido com um único sistema de filosofia, os pesquisadores têm liberdade para escolher os procedimentos que melhor se ajustem às suas necessidades. O mundo não é visto como uma unidade absoluta; “a verdade é o que funciona no momento” (Creswell, 2008, p. 34), não é baseada em uma dualidade entre a realidade independente da mente ou inserida na mente. Os pesquisadores olham para o que e como pesquisar, baseados nos resultados pretendidos. Os estudos podem incluir um enfoque teórico que reflita objetivos políticos e de justiça social. Assim, “os pragmáticos acreditam em um mundo externo independente da mente, assim como daquele alojado na mente” (Creswell, 2008, p. 35).	
<b>Classificação da Pesquisa</b>	Natureza: Aplicada	“Objetiva gerar conhecimentos para aplicação prática dirigidos à solução de problemas específicos” (Prodanov; Freitas, 2013, p. 51).
	Objetivos: Descritiva	“Observa, registra, analisa e ordena dados, sem manipulá-los”; “procura descobrir a frequência com que um fato ocorre, sua natureza, suas características, causas, relações com outros fatos (Prodanov; Freitas, 2013, p. 52).
	Abordagem: Métodos Mistos	A pesquisa quantitativa traduz informações em números para classifica-las e analisa-las; enquanto que a pesquisa qualitativa tem como foco a atribuição de significado aos fenômenos (Prodanov; Freitas, 2013). A pesquisa de Métodos Mistos integra ambas as abordagens para um melhor entendimento do problema de pesquisa (Creswell, 2008).
	Procedimentos técnicos: Pesquisa de campo	Busca conseguir informações sobre um problema, descobrir novos fenômenos ou relações entre eles (Prodanov; Freitas, 2013).

Item	Descrição	
	Procedimentos técnicos: Levantamento (Escala)	Envolve a interrogação direta das pessoas cujo comportamento se deseja conhecer por meio de um questionário (Prodanov; Freitas, 2013).
	Procedimentos Técnicos: Entrevista semiestruturada	Pesquisador como principal instrumento (entrevista) (Prodanov; Freitas, 2013).
<b>Coleta de dados</b>	<i>Escala likert</i> (145 adolescentes)	Instrumentos manipulados (escalas) (Prodanov; Freitas, 2013).
	Entrevista (Duas professoras)	Nas pesquisas qualitativas tendem a ser utilizadas questões abertas para que os participantes possam compartilhar suas opiniões (Creswell, 2008).
<b>Análise dos dados</b>	Estatística descritiva	“O papel do método estatístico é, essencialmente, possibilitar uma descrição quantitativa da sociedade, considerada como um todo organizado” (Prodanov; Freitas, 2013, p. 38).
	Modelagem de Equações Estruturais	Estratégias quantitativas incluem modelos de equação estrutural, “que incorporam caminhos causais e a identificação da ‘força’ coletiva de múltiplas variáveis” (Creswell, 2008, p. 36). A análise é dedutiva (O’Gorman; MacIntosh, 2015).
	Análise de Conteúdo	Trabalha com a materialidade linguística por meio das condições empíricas do texto, estabelecendo categorias para a sua interpretação (Caregnato; Mutti, 2006). A análise é indutiva (Prodanov; Freitas, 2013).

Fonte: elaboração da autora (2023).

Para Creswell (2013), a abordagem de métodos mistos é uma abordagem emergente nas ciências sociais e na saúde, que combina tendências estatísticas e histórias para estudar problemas humanos e sociais. A maneira mais simples de pensar sobre métodos mistos é como a integração entre a história de vida das pessoas e os números/estatísticas sobre o que aconteceu ou acontece com elas (Creswell, 2013). Essa combinação tem como objetivo uma maior compreensão do problema de pesquisa (Creswell, 2013).

A escola é um local de aprendizagem, de desenvolvimento e de socialização, no qual as crianças e adolescentes passam tempo significativo dos seus dias e também realizam refeições. Escolas são locais favoráveis para práticas educativas de alimentação e nutrição, prática de atividades físicas e desenvolvimento de diferentes habilidades. Políticas públicas voltadas a crianças e adolescentes têm na escola um ambiente propício para diferentes ações e programas. O uso de métodos mistos na presente Tese permitiu, portanto, além de obter dados estatísticos a respeito das habilidades de atenção plena e de alimentação intuitiva dos adolescentes, compreender o ambiente escolar, que possui um papel significativo na vida deles.

A escolha dos métodos mistos e da concepção Pragmática justifica-se também no âmbito do PPGDR – Unijuí. Trabalhos recentes têm utilizado esta abordagem, por exemplo, Gabbi (2022), que analisou a influência da liderança no desempenho sustentável de organizações, e Sausen (2022), que estudou a contribuição da gestão humanizada para o

desempenho sustentável do cooperativismo de crédito. Conforme Creswell (2008), os pesquisadores devem considerar as abordagens utilizadas normalmente por seus orientadores. Experiências com estudos quantitativos, qualitativos ou de métodos mistos podem moldar a tomada de decisão (Creswell, 2008).

Além disso, contribuíram para a escolha dos métodos a sugestão da banca que avaliou o Projeto desta Tese sobre incluir a percepção de professores sobre o Tema; a experiência da pesquisadora com estudos qualitativos; a exemplo do estudo desenvolvido na Dissertação (Rosa, 2020); a disponibilidade de professores em auxiliar no tratamento dos dados quantitativos, sobretudo no que se refere ao uso do software SmartPLS® para a Modelagem de Equações Estruturais; e a disponibilidade de tempo e de recursos para a realização da pesquisa.

No Capítulo 4 são apresentados os resultados da investigação. O referido Capítulo integra cinco partes: Perfil dos participantes da pesquisa, Práticas escolares que estimulam a alimentação saudável e a atenção plena, Níveis de atenção plena dos adolescentes, Níveis de alimentação intuitiva dos adolescentes, e Relação entre atenção plena e alimentação intuitiva.

## 4 ANÁLISE DA INFLUÊNCIA DA ATENÇÃO PLENA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR INTUITIVO DE ADOLESCENTES

Este capítulo apresenta os resultados do presente estudo. Inicialmente descreve-se o perfil dos participantes da pesquisa. Após, abordam-se práticas escolares voltadas à promoção da alimentação saudável e da atenção plena dos alunos. Em seguida apresentam-se os níveis de atenção plena e de alimentação intuitiva dos adolescentes. Por fim, descreve-se a relação entre os dois constructos, retomando os resultados dos Tópicos anteriores e relacionando-os com a literatura sobre o Tema.

### 4.1 PERFIL DOS PARTICIPANTES DA PESQUISA

Os sujeitos da pesquisa foram 145 adolescentes de uma escola da rede particular de ensino do município de Ijuí, noroeste do Estado do Rio Grande do Sul. A amostra integrou estudantes de ambos os sexos (55,17% do sexo feminino), do 6º ano do ensino fundamental ao 3º ano do ensino médio, de 12 a 17 anos (idade média de 14,8 anos), conforme a Tabela 3.

Tabela 3 – Dados de identificação

Variáveis	Categorias	Frequência	Percentual (%)
Sexo	Feminino	80	55,17
	Masculino	65	44,83
	Total	145	100
Idade (anos)	12	27	18,62
	13	12	8,28
	14	20	13,79
	15	23	15,86
	16	30	20,69
	17	33	22,76
	Média (anos)	14,8	
Série Escolar	6º ano do Ensino Fundamental	27	18,62
	7º ano do Ensino Fundamental	21	14,48
	8º ano do Ensino Fundamental	26	17,93
	9º ano do Ensino Fundamental	13	8,97
	1º ano do Ensino Médio	24	16,55
	2º ano do Ensino Médio	12	8,28
	3º ano do Ensino Médio	22	15,17

Dentre os respondentes, 18,62% eram do 6º ano do Ensino Fundamental, 17,93% do 8º ano do Ensino Fundamental e 16,55% do 1º ano do Ensino Médio, o que corresponde a 53,1% da amostra. Participaram também da pesquisa duas professoras coordenadoras que falaram sobre o contexto da escola, o qual será descrito a seguir.

## 4.2 PRÁTICAS ESCOLARES QUE ESTIMULAM A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E A ATENÇÃO PLENA

Este tópico apresenta os resultados da pesquisa referentes ao objetivo específico de investigar se há práticas que buscam promover a alimentação saudável e a atenção plena na escola na qual se realizou a pesquisa. Esta foi realizada no Centro de Educação Básica Francisco de Assis (EFA), mesmo local onde se realizou a pesquisa referente à Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Regional) (Rosa, 2020), cujo objetivo foi compreender os fatores que influenciam o comportamento alimentar de crianças de 8 a 12 anos do município de Ijuí/RS. O estudo anterior (Rosa, 2020) apontou que há orientações sobre o consumo de alimentos nas dependências da escola. Dessa forma, entendeu-se como pertinente e enriquecedor trazer essas informações para a presente Tese.

Inicialmente descreve-se, brevemente, o histórico da escola. A EFA é uma instituição mantida da Fundação de Integração, Desenvolvimento e Educação do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (FIDENE), com mais de 50 anos de atuação, localizada em Ijuí, no noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (Becker, 2018). A escola oferta desde a educação infantil (idade mínima de 1 ano e 8 meses) até o ensino médio, em Ijuí/RS, e também o ensino técnico, junto ao Campus/Unijuí de Três Passos/RS (Becker, 2018).

A ideia inicial do educador e primeiro presidente da FIDENE, Mario Osorio Marques, foi criar um Centro de Experiências, que mais tarde se consolidou como um Centro de Educação (Becker, 2018). Dessa forma, em 15 de julho de 1968 foi criado o Instituto Psicopedagógico Infantil (IPPI), por meio de Portaria do então diretor da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ijuí (FAFI), para atender crianças de 02 a 06 anos. “A defesa de Mario era de uma escola que encantasse, de uma educação inovadora, participativa e comunitária, que valorizasse e acreditasse na criança e na infância como um diferencial de uma sociedade mais humana, mais solidária e mais criativa” (Becker, 2018, p. 20).

Em 1973 o IPPI passou a ser denominado Escolinha de Arte da FIDENE, e, em 1976, Escola de 1º Grau Francisco de Assis. No ano de 1993, a instituição tornou-se a Escola de 1º e 2º Graus Francisco de Assis. Mais tarde, em 2001, houve a implantação do Ensino Técnico nas cidades de Ijuí, Três Passos e Santa Rosa. Em 2007 a escola passou a ser chamada Centro de Educação Básica Francisco de Assis (EFA). No ano de 2013 a EFA realizou a transferência definitiva de suas atividades para o prédio da FIDENE – Sede Acadêmica, momento em que a estrutura física da fundação mantenedora foi remodelada para acolher os diferentes segmentos escolares, em respeito às características de cada etapa de ensino (Becker, 2018).

A EFA desenvolve a sua proposta pedagógica pelo viés da criticidade, tendo sua atuação pautada no respeito aos sujeitos, nas formas singulares de aprender e em uma formação técnico-científica com olhares inter e transdisciplinares (EFA, 2023a). Assim, diferentes atividades são oferecidas aos alunos, como o incentivo à leitura, à pesquisa e à produção intelectual; feiras de ciências; esportes como vôlei, judô e futsal; dança; artes visuais; teatro; música; noites artísticas; além do uso dos Laboratórios de Física, Zoologia, Microscopia, Solos, Engenharias, Veterinária, Farmácia, Matemática e Química da Unijuí (Becker, 2018).

A EFA realiza orientações e práticas sobre alimentação saudável que são voltadas às crianças e às suas famílias, que são retomadas com os adolescentes em algumas disciplinas. Segundo a professora coordenadora dos anos iniciais (*entrevistada 1*), na educação infantil a EFA oferece uma formação para as famílias com a colaboração do curso de Nutrição da Unijuí, com o objetivo de incentivar a alimentação saudável dos alunos, incluindo a instrução de como produzir lanches em casa:

Aqui na EFA há um processo desde a educação infantil até atingir aos adolescentes e jovens. Na educação infantil, as crianças, as famílias das crianças, recebem uma formação. Então, assim que eles ingressam na escola, nós organizamos um momento com o curso de Nutrição da Universidade e as famílias recebem um curso, essa é a palavra, de como produzir alimentos o mais saudável possível. Claro que, as crianças e famílias que vêm depois das primeiras turmas já não tem esse acesso.

Notícias publicadas no *site* da EFA informam sobre essas formações. Por exemplo, no dia 22/06/2022 ocorreu uma formação voltada aos pais das crianças das turmas de Educação Infantil A11 e A12 no laboratório de Nutrição da Unijuí (EFA, 2022). Na ocasião, abordaram-se tópicos teóricos e práticos sobre a importância da introdução da alimentação saudável na primeira infância e a observação de rótulos de alimentos. Também houve degustação de pratos saudáveis preparados pelos participantes do curso (EFA, 2022).

De forma semelhante, no dia 23 de abril de 2018 foi realizada uma atividade pelo curso de Nutrição da Unijuí com os pais dos alunos de uma turma da Educação Infantil (A11) sobre os lanches consumidos em sala de aula (EFA, 2018). A professora responsável pela turma da Educação Infantil destacou que a valorização da saúde é uma proposta da escola como um todo e que tem sido feito um trabalho em sala de aula para estimular o consumo de alimentos saudáveis pelas crianças em idade pré-escolar e escolar (Falcão, 2018, *apud* EFA, 2018).

Notícias mais antigas relataram a respeito de um projeto envolvendo as crianças do segundo ano da educação infantil com atividade prática de preparação de receitas saudáveis, palestras sobre os grupos de alimentos e visitação a uma horta (Unijuí, 2007); uma fala sobre

desafios e práticas de alimentação saudável para os alunos de uma turma do segundo ano da educação infantil (B21) como parte de um projeto chamado “Alimentação Nutritiva – Vida Saudável” (EFA, 2014); bem como uma fala sobre a pirâmide alimentar e degustação de lanche saudável, oferecida no Laboratório de Nutrição da Unijuí para os alunos do 5º ano da EFA (B51) como parte do projeto “É preciso saber viver” (EFA, 2015a).

Mais recentemente, em 29 de maio de 2023, publicou-se a respeito de uma roda de conversa sobre alimentação saudável na infância com o objetivo de estimular a reeducação alimentar nas famílias (EFA, 2023b). Na atividade, que era parte de uma Jornada de Pesquisa proposta pela escola, apresentaram-se alguns comportamentos, possibilidades e indicações para uma alimentação mais saudável das crianças (EFA, 2023b).

Considerando o contexto das turmas dos anos iniciais (turmas do 1º ao 5º ano), a coordenadora destas turmas (*entrevistada 1*) destaca que há uma norma escolar sobre não consumir alimentos ultraprocessados durante o intervalo das aulas, de modo que, quando os alunos trazem esses alimentos, as orientações são retomadas:

Nós usamos uma regra na escola de que alguns alimentos não são permitidos, por exemplo, trazer frituras, trazer “refri” [...]. Então existem alguns [alimentos] que a gente de fato proíbe e manda de volta, por exemplo, se vem *chips*, bolacha recheada, porque a gente faz toda essa orientação. A maioria das famílias segue, mas algumas sempre enviam, e aí é o que a gente faz, retoma com as famílias, faz uma orientação.

Até a quinta série, na qual os lanches são realizados em sala de aula, há orientações por parte dos professores sobre a importância da alimentação saudável. Para a *entrevistada 1*, a maioria das crianças apresenta bons hábitos alimentares no que se referem aos lanches:

Enquanto eles são menores a orientação é constante e diária, porque o professor acompanha o lanche. O lanche é na sala de aula até o 5º ano. Então durante toda a educação infantil e todos os anos iniciais o lanche é na sala de aula. Então toda vez que vem uma fritura ou algo assim que não é tão saudável os professores, óbvio que daí não proíbem o pastel, mas retomam né: que outro lanche poderia trazer? outra oportunidade que tenha, então é mais tranquilo.

Entretanto, a *entrevistada 2*, responsável pela coordenação dos anos finais, percebe que entre as crianças não há ainda tanto cuidado com a alimentação saudável. Ela complementa que além da solicitação aos alunos para que sejam trazidos alimentos saudáveis preparados em casa, também são realizadas algumas palestras e formações sobre a temática buscando conscientizar os estudantes e suas famílias sobre a importância de uma alimentação nutritiva.

A nossa escola é uma escola que prima muito para que os alunos tragam esse alimento de casa [...] que eles tragam alimentos saudáveis [...]. A gente sempre pede que não consumam, digamos, salgadinhos, refrigerantes, a gente sempre orienta para algo mais saudável [...]. Se traz palestras, se promove muitas coisas dentro das nossas práticas educativas pra que eles também possam estar percebendo a importância disso e no que isso pode acarretar pra eles no futuro (*entrevistada 2*).

As professoras entrevistadas compreendem que há presença de maior autonomia nas escolhas alimentares dos adolescentes no ambiente escolar. Diferentemente dos alunos até o 5º ano, os adolescentes fazem o lanche no pátio da escola. Conforme a *entrevistada 2*: “A grande maioria dos jovens, eu vejo assim que eles têm uma rotina alimentar, né? Então, a sua grande maioria traz sua alimentação junto, o seu lanche para o intervalo, ou então ele adquire, compra no R.U [restaurante universitário]”.

Recomendações de hábitos saudáveis ocorrem no âmbito das disciplinas de Ciências e Educação Física para os adolescentes, mas não há intervenções como no caso das crianças. Como exemplo, uma notícia publicada no dia 16 de março de 2015 informou a respeito de uma atividade realizada com os alunos do 9º ano na disciplina de Ciências. Na ocasião, os alunos iniciaram estudos sobre a temática “Alimentação: Produção e Consumo”, observando como separar algumas misturas e preparando uma salada de frutas (EFA, 2015b).

As coordenadoras entrevistadas destacaram que alguns tipos de alimentos processados e ultraprocessados são comercializados no restaurante universitário, mas há a solicitação da coordenação perante os responsáveis pelo estabelecimento para que sejam oferecidas, predominantemente, opções saudáveis aos alunos.

Nos anos iniciais eles já começam a comprar, a partir do 2º ano, e aí nós temos um acordo com a nutricionista [...], que ela procura fazer os alimentos mais saudáveis possíveis. No entanto, de vez em quando a gente enxerga um pedaço de pizza como lanche. O quê que a gente faz? não proíbe, mas orienta. As professoras sempre retomam a importância do lanche mais saudável possível, o que eles poderiam trazer. Quando chega nos anos finais, ensino médio, eles já têm acesso livre ao bar próximo à escola, nós não temos esse controle ou essa possibilidade de uma orientação mais próxima com os jovens, porque eles já vão sozinhos para fazer a compra desses alimentos (*entrevistada 1*).

Nesse sentido, apesar de existirem orientações sobre o consumo de alimentos ultraprocessados, não há o controle do que aqueles que frequentam o restaurante universitário estão adquirindo. Entre as opções comercializadas, são exemplos: salada de frutas, bolos, pão de queijo, pastel assado, pastel frito, xis, refrigerante, água, suco, salgadinhos, chocolates e balas, conforme descrito pela *entrevistada 2*.

Eles têm essa rotina de a gente poder dizer o que a gente permite e o que a gente não permite, o que é o correto e o que não é o correto, né? Pra que eles possam estar sendo incentivados pra ter mais essa prática saudável. [...] Eles têm basicamente essa refeição agora, que é o intervalo. Então muitos trazem, ou se não trazem a família autoriza a compra no espaço. Então esse total controle a gente também não consegue ter lá, o que eles estão adquirindo, mas a gente faz essa propaganda, essa fala de que eles possam então estar consumindo algo que seja realmente saudável para eles (*entrevistada*).

A *entrevistada 2* percebe que os jovens que têm maior cuidado com a alimentação são os que também praticam atividades físicas: “eu vejo que muitos têm trazido frutas, consomem, se cuidam, principalmente pré-adolescentes, que já tem aquela questão de uma prática esportiva, buscar uma academia, de se preocupar mais com o seu corpo”.

Entretanto, o consumo de alimentos ultraprocessados é observado na escola. A *entrevistada 1* compreende que uma das razões do consumo desses alimentos pelos adolescentes é que a escola recebe muitos alunos novos no ensino médio, os quais não tiveram a formação inicial a respeito da importância da alimentação saudável:

Mesmo nós tendo esse acordo com a nutricionista, de que ela deva produzir, orientar a produção de lanches mais saudáveis, já é frequente a gente observar o uso do refri no horário do intervalo, embora a gente tenha pedido para que não tenha venda, né? E oriente os pais também, os jovens, mas esporadicamente a gente vê. [...] A maioria dos alunos ainda traz lanche de casa, enquanto eles estão ali no 6º, no 7º ano. A partir disso, a maioria já compra aqui, e aí não tem um controle do que eles estejam ingerindo, embora em um dos conteúdos da aula de Ciências eles têm uma orientação sobre alimentação saudável novamente. Mas assim já não é mais... especialmente porque nos anos finais também vêm muitos alunos novos e aí já não receberam aquelas nossas primeiras orientações, já é outra cultura.

Além da percepção da coordenação escolar sobre o comportamento alimentar dos estudantes e das práticas que buscam promover a alimentação saudável, investigou-se se a atenção plena integra de alguma forma as atividades escolares. A esse respeito, a *entrevistada 1* mencionou que ela e a professora responsável pela educação especial (referenciada como “J\_”) utilizam algumas técnicas de atenção plena para atrair a concentração dos alunos:

Enquanto educação infantil e anos iniciais, inclusive eu e a Professora J\_, fizemos um curso sobre isso e a gente aplica. Como eu faço a orientação das crianças até o 3º ano, eu posso dizer que em alguns momentos eu faço, então antes de iniciar qualquer orientação eu faço aquela pausa, para atrair a concentração deles [...] A professora J\_ quando entra em situações de turma também faz, e a gente tem um resultado positivo em relação a isso, a fazer essa pausa, a atrair a concentração dos alunos pra aquela atividade. Então a gente percebe que é positivo (*entrevistada 1*).

Todavia, a atenção plena não é trabalhada de maneira aprofundada na escola, e também não é trabalhada de forma integrada às formações sobre alimentação saudável. De acordo com

a *entrevistada 1*: “Quando eu faço esse trabalho é mais relacionado às outras atividades de orientação que eu tenho, que são em relação a estudos, a comportamento, não sobre alimentação”. A *entrevistada 2* complementa: “os professores trabalham [a atenção plena], talvez não tão aprofundado como poderia talvez ser, mas ela é debatida, ela é discutida”.

Outro ponto investigado foi o uso de aparelhos eletrônicos, uma vez que seu uso pode prejudicar a atenção plena dos alunos. Segundo as entrevistadas, durante as aulas, os alunos deixam os seus *smartphones* em uma caixa, tendo acesso a eles somente no momento do intervalo, como pode ser observado na fala da *entrevistada 2*: “durante as aulas o celular, ele fica, no espaço, a gente tem uma caixinha que é pra ser depositado então, durante esse período da aula, e agora no recreio então é o horário que eles podem ter este aparelho em mãos”. Ela complementa que é orientado aos alunos não usar os aparelhos eletrônicos durante a realização dos lanches, mas percebe que as redes sociais são atrativas para eles:

É claro que a gente não orienta eles a usar o aparelho e ... [realizar as refeições]. Sempre fazer uma coisa ou outra, mas eu vejo que a maioria não usa durante, tem as suas exceções [...]. As redes sociais de certa forma são atrativos e aí eu quero olhar o que eu não pude olhar durante o período de aula, ele acaba sendo sim uma válvula de escape também. Então, o tempo, ele não é amplo, são esses 20 minutinhos de intervalo, é óbvio que o meu aluno, ele vai querer sim estar tentando coincidir, muitas vezes, as duas coisas. Não são todos, mas têm sim aqueles que fazem o uso.

A *entrevistada 1* também acredita que os alunos façam o uso do *smartphone* enquanto estão comendo: “existe uma regra na escola que eles deixam os celulares na caixa, e no horário do intervalo eles podem pegar porque descem para o pátio, para a cantina, então provavelmente eles estão com os aparelhos, estão lanchando e com o aparelho”.

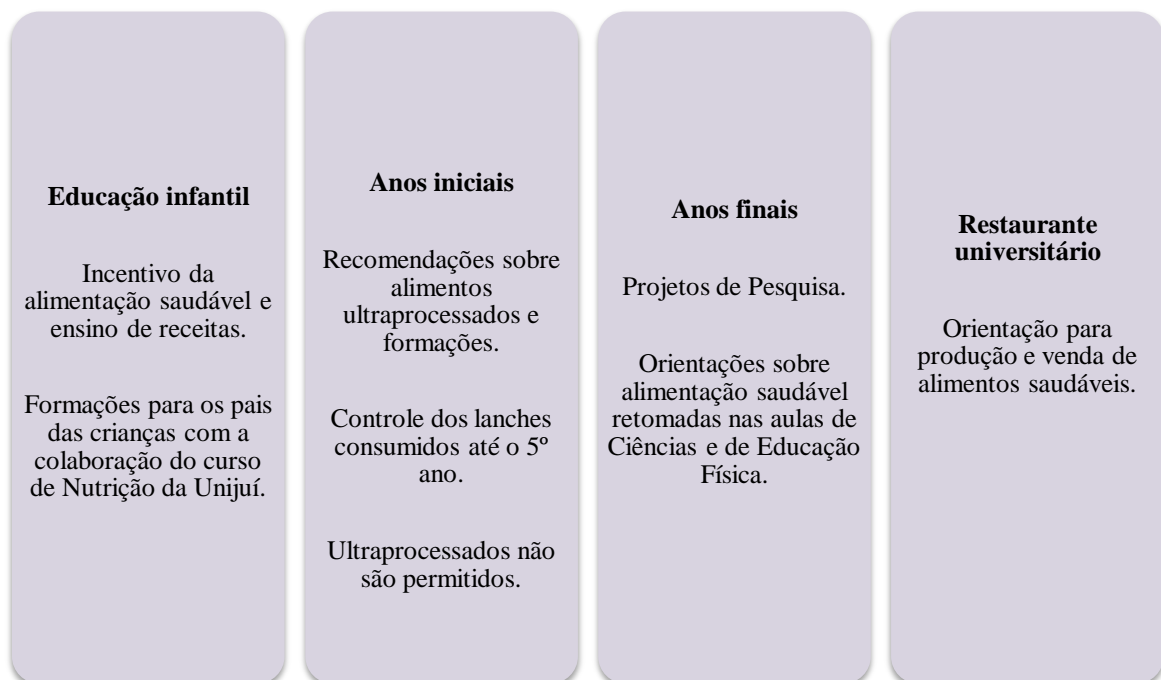
Investigou-se, ainda, a percepção da coordenação escolar sobre as contribuições da escola para o desenvolvimento regional. A *entrevistada 1* compreende que o conhecimento adquirido pelos alunos na instituição é levado para as pessoas e locais nos quais eles convivem: “aquilo que eles ouvem aqui, o trabalho que é desenvolvido aqui, eles levam pra suas casas, e para os lugares aonde vão”.

A *entrevistada 2* argumenta que o papel da escola é orientar os estudantes para os melhores caminhos por meio do ensino, acrescentando que a preocupação com a alimentação saudável faz parte das orientações da Base Nacional Comum Curricular (BNCC). A BNCC estabelece conhecimentos, competências e habilidades que devem ser desenvolvidas pelos estudantes ao longo da escolaridade básica e, deve, portanto, nortear as propostas pedagógicas de todas as escolas públicas e privadas de educação infantil, ensino fundamental e ensino médio em todo o País (Brasil, 2023).

Eu vejo que a escola, ela faz o seu papel, que é tentar orientar, que é tentar mostrar os diferentes caminhos que isso pode levar, a este estudante. É claro que, a partir de uma certa idade eles também já passam a ter uma certa autonomia nas suas escolhas e suas decisões, mas a gente, hoje a BNCC por si só já traz muitos objetos de conhecimento que levam esses conceitos a serem abordados. Então a gente além de fazer uso de laboratórios, mostras, levar para diferentes espaços, promover falas externas com outras pessoas, a gente poder estar sendo exemplo também, então a gente sempre tenta mostrar o melhor caminho (*entrevistada 2*).

Conforme apresentado neste Tópico e sintetizado na Figura 2, as práticas escolares que incentivam a alimentação saudável dos alunos são as formações oferecidas às famílias na educação infantil; as orientações e o acompanhamento dos lanches em sala de aula nos anos iniciais (até a 5ª série); as orientações em disciplinas como Ciências e Educação Física; e as orientações sobre a produção e comercialização de alimentos repassadas aos responsáveis pelo restaurante universitário, localizado no térreo do Prédio da Sede Acadêmica e da EFA. Assim, pode-se inferir que a influência da escola sobre o comportamento alimentar dos alunos reverbera de forma mais forte entre as crianças em idade pré-escolar e escolar, e entre os jovens que frequentam a instituição desde a educação infantil e/ou anos iniciais.

Figura 2 - Práticas escolares que estimulam a alimentação saudável



Os estudantes dos anos finais costumam realizar compra de lanche no restaurante universitário, que, apesar de dispor de opções saudáveis aos alunos, também comercializa alimentos ultraprocessados. A simples disponibilidade de alimentos pode influenciar no

comportamento alimentar, o que é chamado de alimentação externa. Por outro lado, entre os adolescentes que costumam ter uma alimentação mais saudável, também há a preocupação com a prática de atividade física, conforme a percepção da coordenadora dos anos finais.

As atividades de atenção plena que são realizadas contemplam, principalmente, os alunos que cursam até a terceira série, sob a orientação da professora coordenadora dos anos iniciais, bem como acontecem em algumas situações de sala de aula sob a orientação da professora responsável pela educação especial. O objetivo dessas iniciativas é aumentar a consciência do momento presente para um melhor engajamento com as atividades escolares e, conseqüentemente, obter um melhor aprendizado dos alunos.

No próximo Tópico são descritos os resultados da aplicação da Medida de *Mindfulness* para Crianças e Adolescentes com os participantes da pesquisa. Buscou-se avaliar os níveis de atenção plena dos adolescentes em relação à consciência do momento presente e em relação ao julgamento de pensamentos e de sentimentos. Inicia-se, portanto, a apresentação dos resultados quantitativos da pesquisa.

#### 4.3 NÍVEIS DE ATENÇÃO PLENA DOS ADOLESCENTES

*Mindfulness*, traduzido como atenção ou consciência plena (Rovira, 2021), trata-se da presença atenta e reflexiva ao momento presente (Lázaro *et al.*, 2014). A atenção plena ensina a concentrar a atenção em determinado foco, a perceber os pensamentos e os sentimentos, a rejeitar automatismos, e a desenvolver um estilo de vida autoconsciente (Lázaro *et al.*, 2014).

Para a mensuração dos níveis de atenção plena dos adolescentes utilizou-se a Medida de *Mindfulness* para Crianças e Adolescentes (Cunha; Galhardo e Pinto-Gouveia, 2013), versão em língua portuguesa da CAMM (Greco; Baer; Smith, 2011). O instrumento é baseado no *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS; Baer *et al.*, 2014), que avalia agir com consciência no momento presente e aceitar as situações, sem julgamentos (Guerra *et al.*, 2019).

Na Tabela 4 podem ser observadas as frequências dos itens da Escala, cujos maiores valores estão destacados em negrito, bem como a média e o desvio padrão dos indicadores. A Escala deve ser interpretada da seguinte forma: quanto mais próximos de 5 são os valores das frequências dos indicadores, **menores** são os níveis de atenção plena dos adolescentes.

Tabela 4 – Estatística descritiva dos indicadores de *Mindfulness* (n = 145)

Indicadores	Frequência*					Média	Desvio Padrão
	1	2	3	4	5		
<b><i>Mindfulness (Atenção Plena)</i></b>						<b>3,20</b>	<b>1,289</b>
Fico chateado/bravo comigo mesmo por ter sentimentos que “não fazem sentido”.	16	29	<b>30</b>	<b>46</b>	24	3,23	1,257
Na escola, realizo as atividades das diferentes aulas sem perceber o que estou fazendo.	31	<b>44</b>	<b>40</b>	21	9	2,54	1,161
Mantenho minha mente tão ocupada que não percebo meus pensamentos ou sentimentos.	27	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>29</b>	21	2,88	1,328
Digo a mim mesmo que não deveria me sentir como me sinto.	13	22	28	<b>45</b>	<b>37</b>	3,49	1,270
É difícil para mim prestar atenção a uma só coisa de cada vez.	19	<b>32</b>	<b>31</b>	<b>34</b>	29	3,15	1,330
Penso em coisas que aconteceram no passado em vez de pensar nas coisas que estão acontecendo no momento presente.	3	20	30	<b>52</b>	<b>40</b>	3,73	1,075
Fico zangado(a) comigo mesmo por ter determinados pensamentos.	9	24	27	<b>51</b>	<b>34</b>	3,53	1,196
Penso que alguns dos meus sentimentos são ruins e que eu não os devia ter.	12	16	34	<b>48</b>	<b>35</b>	3,54	1,280
Proíbo-me de ter sentimentos que não gosto.	<b>34</b>	29	<b>40</b>	33	9	2,68	1,234

\* 1 = Nunca; 2 = Raramente; 3 = Às vezes; 4 = Quase sempre; 5 = Sempre.

A média da escala foi 3,20, sugerindo níveis médios de atenção plena. Dentre os indicadores, a menor média foi 2,54 (“na escola, realizo as atividades das diferentes aulas sem perceber o que estou fazendo”) e a maior média foi 3,73 (“penso em coisas que aconteceram no passado em vez de pensar nas coisas que estão acontecendo no momento presente”), mostrando os aspectos em que os adolescentes têm maiores e menores níveis de atenção plena, respectivamente.

O desvio padrão da escala foi 1,289, apontando a presença de heterogeneidade nas respostas dos adolescentes. Observa-se na Tabela 4 que o menor desvio padrão foi o do indicador “penso em coisas que aconteceram no passado em vez de pensar nas coisas que estão acontecendo no momento presente” (DP = 1,075) e que o maior desvio padrão foi o do indicador “é difícil para mim prestar atenção a uma só coisa de cada vez” (DP = 1,330).

Analisando-se os indicadores individualmente, no item “fico chateado/bravo comigo mesmo por ter sentimentos que ‘não fazem sentido’” as maiores frequências foram nas opções 4 (quase sempre, n = 46) e 3 (às vezes, n = 30). A média, por sua vez, foi 3,23, indicando níveis médios de atenção plena quanto ao julgamento de sentimentos.

O indicador “na escola realizo as atividades das diferentes aulas sem perceber o que estou fazendo” apresentou média de 2,54. As maiores frequências foram nas opções 2 (raramente, n = 44) e 3 (às vezes, n = 40). Ainda, 31 indivíduos apontaram que a afirmação “nunca é verdade”. Verifica-se, portanto, níveis bons de atenção plena quanto à consciência do momento presente nas atividades escolares.

Como visto no Tópico anterior, a escola possui uma regra sobre não usar os *smartphones* durante as aulas, o que pode contribuir para uma maior concentração dos alunos. Apesar de não ter sido relatada a realização de práticas de atenção plena nas turmas dos anos finais, as professoras coordenadoras afirmaram que algumas estratégias de atenção plena são utilizadas buscando-se a atenção dos alunos antes de atividades em sala de aula, especialmente nas turmas dos anos iniciais e também na educação especial.

Dando sequência à análise, o indicador “mantenho minha mente tão ocupada que não percebo meus pensamentos ou sentimentos” apresentou média de 2,88. As maiores frequências foram nas opções 2 (raramente, n = 35), 3 (às vezes, n = 33) e 4 (quase sempre, n = 29). Nesse sentido, os adolescentes apresentaram níveis médios de atenção plena quanto à consciência das experiências internas.

O indicador “digo a mim mesmo que não deveria me sentir como me sinto” versou sobre o julgamento de sentimentos, tendo como média o valor de 3,49. As maiores frequências foram nas opções 4 (quase sempre, n = 45) e 5 (sempre, n = 37), apontando níveis baixos de atenção plena.

No indicador “é difícil para mim prestar atenção a uma só coisa de cada vez” identificaram níveis médios de atenção plena (média = 3,15). As maiores frequências foram nas opções 4 (quase sempre, n = 34), 2 (raramente, n = 32) e 3 (às vezes, n = 31).

O indicador “penso em coisas que aconteceram no passado em vez de pensar nas coisas que estão acontecendo no momento presente”, apresentou média de 3,73, o maior valor entre os indicadores, conforme descrito anteriormente. As maiores frequências foram nas opções 4 (quase sempre, n = 52) e 5 (sempre, n = 40), apontando níveis baixos de atenção plena.

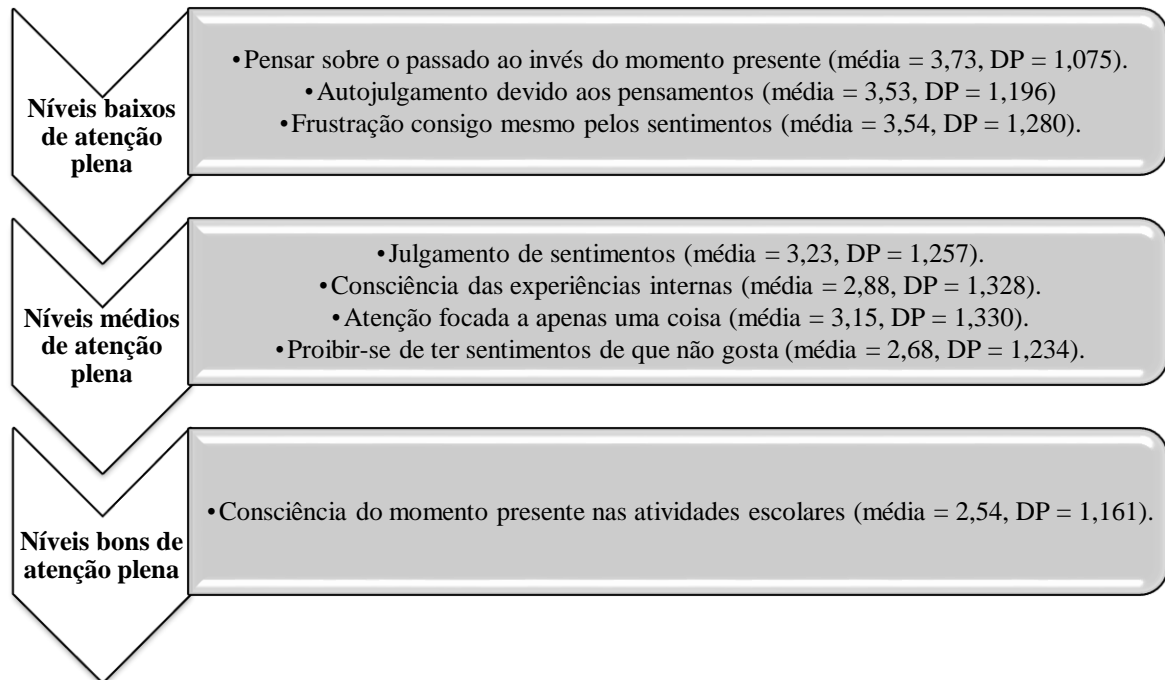
Em seguida, o indicador “fico zangado(a) comigo mesmo por ter determinados pensamentos” avaliou a frequência com que os adolescentes julgam a si mesmos devido aos seus pensamentos. A média do indicador foi 3,53. As maiores frequências foram nas opções 4 (quase sempre, n = 51) e 5 (sempre, n = 34), indicando níveis baixos de atenção plena.

De forma semelhante, o indicador “penso que alguns dos meus sentimentos são ruins e que eu não os devia ter” apresentou níveis baixos de atenção plena (média 3,54). As maiores frequências foram nas opções 4 (quase sempre, n = 48) e 5 (sempre, n = 35).

Por fim, o indicador “proíbo-me de ter sentimentos que não gosto” também abordou a não aceitação de determinados sentimentos pelos adolescentes. As maiores frequências foram nas opções 3 (às vezes, n = 40), 1 (nunca, n = 34) e 4 (quase sempre, n = 33). A média foi 2,68. Identifica-se, nesse caso, níveis médios de atenção plena no que se refere a esse indicador.

Na Figura 3 pode ser observada uma síntese dos resultados apresentados. Identificaram-se níveis baixos de atenção plena em relação a pensar sobre o passado ao invés do momento presente e ao autojulgamento em relação aos pensamentos e sentimentos.

Figura 3 – Níveis de atenção plena dos adolescentes



Dentre os indicadores, apenas um apontou níveis bons de atenção plena, o qual dizia respeito à consciência do momento presente nas atividades escolares (média = 2,54, DP = 1,161): “Na escola, realizo as atividades das diferentes aulas sem perceber o que estou fazendo”. Os demais apontaram níveis médios de atenção plena. Há, portanto, espaço para desenvolver a atenção plena dos adolescentes, sobretudo no que se refere às experiências emocionais.

A não aceitação das experiências internas pode prejudicar a saúde mental dos adolescentes, bem como impactar no comportamento alimentar, especificamente, nos casos em que se busca o equilíbrio das emoções por meio da alimentação. A atenção plena, como um processo adaptativo de regulação emocional, apresenta potencial de promover um melhor ajustamento psicológico, auxiliando na descentralização de ruminções e de pensamentos autocríticos (Fernandes *et al.*, 2018).

A atenção plena foi associada a uma menor ansiedade em atletas adolescentes (Gama *et al.*, 2021), a menos sintomas depressivos em adolescentes (Veytia-López *et al.*, 2016), bem como foi apontada como um fator de proteção ao uso de substâncias psicoativas (Ramírez-Garduño *et al.*, 2020). Um projeto de educação para a saúde com base na atenção plena

proporcionou redução de ansiedade e de sintomas de *déficit* de atenção e hiperatividade nos participantes, além da melhora no desempenho acadêmico (Lázaro *et al.*, 2014).

Cobos-Sanchez, Fluja-Contreras e Gomez (2019), por exemplo, identificaram que, tanto um programa com foco no desenvolvimento de habilidades de inteligência emocional, quanto um programa voltado à flexibilidade psicológica baseado na atenção plena, melhoraram os níveis de inteligência emocional dos participantes. Já Langer *et al.* (2017) observaram uma redução significativa da ansiedade, depressão e sintomatologia geral em estudantes adolescentes que participaram de uma intervenção em atenção plena.

Nesse sentido, o treinamento da atenção plena pode auxiliar os adolescentes a focar a sua atenção ao momento presente, ao invés de acontecimentos passados, além de auxiliar na aceitação de pensamentos e de sentimentos, impactando no seu bem-estar e saúde emocional. O próximo item descreve os resultados da pesquisa quanto à avaliação dos níveis de alimentação intuitiva dos adolescentes. De forma semelhante ao presente Tópico, os dados serão apresentados por meio de estatística descritiva.

#### 4.4 NÍVEIS DE ALIMENTAÇÃO INTUITIVA DOS ADOLESCENTES

A alimentação intuitiva caracteriza-se pela alimentação adaptativa, orientada pelos sinais fisiológicos de fome e de saciedade (Tylka, 2006). A Escala de Alimentação Intuitiva para Adolescentes (Dockendorff *et al.*, 2012) possui quatro dimensões: Permissão incondicional para comer, Comer por motivos físicos em vez de emocionais, Confiança nos sinais internos de fome e de saciedade e Consciência dos sinais internos de fome e de saciedade.

Na Tabela 5 podem ser observadas as frequências, a média e o desvio padrão dos indicadores da dimensão Permissão incondicional para comer. Esta dimensão sugere que indivíduos que são comedores intuitivos não apresentam preocupação com a comida e não rotulam alimentos como bons ou ruins (Tylka; Van Diest, 2013). Quanto mais próximos de 5 são os valores indicados, **menores** são os níveis de alimentação intuitiva dos adolescentes.

Conforme a Tabela 5, a média da dimensão Permissão incondicional para comer foi 2,78, apontando níveis médios de alimentação intuitiva. O maior valor (3,18) foi o do indicador “eu considero um determinado alimento como ‘bom’ ou ‘ruim’ dependendo da quantidade de gordura ou calorias que contém”. A menor média foi a do indicador “eu sigo dietas ou regras que definem o que, onde e o quanto eu devo comer”, com o valor de 2,00. O desvio padrão da dimensão foi 1,516, sugerindo dispersão nos valores dos indicadores em relação às médias.

Tabela 5 – Estatística descritiva da dimensão Permissão incondicional para comer (n =145)

Indicadores	Frequência*					Média	Desvio Padrão
	1	2	3	4	5		
<b>Permissão incondicional para comer</b>						<b>2,78</b>	<b>1,516</b>
Eu tento evitar comidas ricas em gordura, carboidratos ou calorias.	29	<b>36</b>	<b>40</b>	28	12	2,71	1,224
Eu sigo dietas ou regras que definem o que, onde e o quanto eu devo comer.	<b>66</b>	<b>38</b>	21	15	5	2,00	1,155
Eu tenho “comidas proibidas” que não me permito comer.	<b>70</b>	20	15	14	<b>26</b>	2,35	1,575
Eu sinto culpa se eu como comidas ricas em gordura, carboidratos ou calorias.	<b>37</b>	21	21	18	<b>48</b>	3,13	1,617
Eu considero um determinado alimento como "bom" ou "ruim" dependendo da quantidade de gordura ou calorias que contém.	<b>31</b>	18	27	<b>32</b>	<b>37</b>	3,18	1,484
Eu não confio em mim mesmo em relação a alimentos gordurosos ou altamente calóricos (por exemplo, fico preocupado em perder o controle do quanto eu consumo estes alimentos)	<b>41</b>	22	<b>27</b>	19	<b>36</b>	2,91	1,554

\* 1 = Discordo totalmente; 2 = Discordo; 3 = Não concordo, nem discordo; 4 = Concordo; 5 = Concordo totalmente

Considerando os indicadores individualmente, no primeiro deles, “eu tento evitar comidas ricas em gordura, carboidratos ou calorias”, as maiores frequências foram nas opções 3 (não concordo, nem discordo, n = 40) e 2 (discordo, n = 36). A média de respostas foi 2,71, apontando níveis médios de alimentação intuitiva.

No indicador “eu sigo dietas ou regras que definem o que, onde e o quanto eu devo comer”, avaliou-se a concordância dos adolescentes sobre seguir planos de dieta. As maiores frequências foram nas opções 1 (discordo totalmente, n = 66) e 2 (discordo, n = 38). A média do indicador foi 2,00. Nesse caso, identificaram-se níveis bons de alimentação intuitiva.

O item “eu tenho ‘comidas proibidas’ que não me permito comer” apresentou maiores frequências na opção 1 (discordo totalmente, n = 70) e na opção 5 (concordo totalmente, n = 26). O desvio padrão foi 1,569, segundo maior valor entre os indicadores. A média das respostas foi 2,35, indicando níveis bons de alimentação intuitiva.

Em seguida, no indicador “eu sinto culpa se eu como comidas ricas em gordura, carboidratos ou calorias” as maiores frequências foram na opção 5 (concordo totalmente, n = 48) e na opção 1 (discordo totalmente, n = 37). A média da dimensão foi 3,13, sinalizando níveis médios de alimentação intuitiva. Destaca-se que esse foi o indicador que apresentou o maior desvio padrão na dimensão Permissão incondicional para comer, com 1,617, e, portanto, a maior dispersão dos valores das frequências em relação à média.

A afirmação “eu considero um determinado alimento como ‘bom’ ou ‘ruim’ dependendo da quantidade de gordura ou calorias que contém” abordou o julgamento dos adolescentes sobre os alimentos. Nesse indicador, as maiores frequências foram na opção 5

(concordo totalmente, n = 37), na opção 4 (concordo, n = 32) e na opção 1 (discordo totalmente, n = 31). A média foi 3,18, apontando níveis médios de alimentação intuitiva.

Por fim, o indicador “eu não confio em mim mesmo em relação a alimentos gordurosos ou altamente calóricos” apresentou média de 2,91, mostrando níveis médios de alimentação intuitiva. As maiores frequências foram na opção 1 (discordo totalmente, n = 41), 5 (concordo totalmente, n = 36) e 3 (não concordo, nem discordo, n = 27).

A alimentação intuitiva incentiva o cultivo de uma relação positiva com a alimentação e o corpo (Hazzard *et al.*, 2021), sendo uma alternativa às dietas de restrição calórica para perda de peso (Bilici *et al.*, 2018). Na dimensão **Permissão incondicional para comer**, os dados da pesquisa (2022) mostraram níveis bons de alimentação intuitiva em relação a não usar regras rígidas para se alimentar e à impor-se uma “proibição” de consumir determinados alimentos. Por outro lado, verificaram-se níveis médios de alimentação intuitiva no que se refere à evitação, ao julgamento, a não confiar em si mesmo em relação aos alimentos altamente calóricos e ao sentimento de culpa após a ingestão desses alimentos.

A literatura mostrou que a alimentação restrita pode contribuir para preocupação com a alimentação e com a forma do corpo (Williot *et al.*, 2023). Em um estudo realizado com 740 adolescentes estudantes do ensino médio (51,5% meninas), no Canadá, Williot *et al.* (2023) identificaram uma relação entre alimentação intuitiva e autoestima, tendo como mediador a estima do corpo, com este efeito indireto mais forte para as meninas. Ainda, os autores encontraram uma relação indireta entre alimentação intuitiva e estima do corpo via influência da mídia para as meninas, mas não para os meninos.

Os resultados do estudo de Williot *et al.* (2023) sugerem que, quanto maiores forem os níveis de alimentação intuitiva, mais forte será a estrutura cognitiva para proteger os indivíduos de influências externas, tais como a mídia, e maior será a estima do corpo. Nesse sentido, uma alimentação mais intuitiva pode estar relacionada a um maior bem-estar psicológico dos adolescentes. No caso das meninas, pode ajudar também a resistir à pressão dos meios de comunicação sobre corpos ideais e uma percepção mais positiva em relação à sua aparência (Williot *et al.*, 2023).

Dando sequência à análise, a Tabela 6 apresenta os indicadores e as respectivas medidas de estatística descritiva da dimensão Consciência dos sinais internos de fome e de saciedade. Essa dimensão diz respeito à consciência dos sinais fisiológicos para determinar quando e o quanto comer (Tylka; Van Diest, 2013). Quanto mais próximos de 5 são os valores das frequências dos indicadores, **maiores** são os níveis de alimentação intuitiva.

Tabela 6 – Estatística descritiva da dimensão Consciência dos sinais internos de fome e de saciedade (n = 145)

Indicadores	Frequência*					Média	D. Padrão
	1	2	3	4	5		
<b>Consciência dos sinais internos de fome e de saciedade</b>						<b>3,98</b>	<b>1,152</b>
Eu posso dizer quando eu estou levemente satisfeito (não estou sentindo fome)	6	14	28	<b>30</b>	<b>67</b>	3,95	1,192
Eu posso dizer quando eu estou levemente com fome.	9	8	26	<b>39</b>	<b>63</b>	3,96	1,184
Quando eu estou comendo, eu posso dizer quando eu estou ficando satisfeito.	5	7	32	<b>37</b>	<b>64</b>	4,02	1,083

\* 1 = Discordo totalmente; 2 = Discordo; 3 = Não concordo, nem discordo; 4 = Concordo; 5 = Concordo totalmente

Verifica-se na Tabela 6 que os adolescentes apresentaram níveis bons de alimentação intuitiva na dimensão Consciência dos sinais internos de fome e de saciedade (média = 3,98; DP = 1,152). Destaca-se que todos os indicadores apresentaram frequência acima de 60 na opção 5 (concordo totalmente) e frequência acima de 30 na opção 4 da escala (concordo).

O item “eu posso dizer quando eu estou levemente satisfeito”, abordou a percepção da ausência de fome em um determinado momento. A média do indicador foi 3,95. As maiores frequências foram na opção 5 (concordo totalmente, n = 67) e na opção 4 (concordo, n = 30).

O indicador seguinte, “eu posso dizer quando eu estou levemente com fome” abordou a percepção do sinal natural de fome pelos adolescentes. A média do indicador foi 3,96. As maiores frequências foram nas opções 5 (concordo totalmente, n = 63) e 4 (concordo, n = 39).

Por fim, o indicador “quando eu estou comendo, eu posso dizer quando eu estou ficando satisfeito”, abordou a percepção da sensação de saciedade durante as refeições. As maiores frequências foram na opção 5 (concordo totalmente, n = 64) e na opção 4 (concordo, n = 37). Esse item apresentou a maior média (4,02) e o menor desvio padrão da dimensão (1,083).

Assim, os adolescentes apresentaram níveis bons de alimentação intuitiva na dimensão **Consciência dos sinais internos de fome e de saciedade**, com destaque para a percepção de saciedade durante as refeições. Em seguida, na Tabela 7, podem ser observadas as medidas de estatística descritiva da dimensão Confiança nos sinais internos de fome e de saciedade.

Tabela 7 – Estatística descritiva da dimensão Confiança nos sinais internos de fome e de saciedade (n = 145)

Indicadores	Frequência*					Média	D. Padrão
	1	2	3	4	5		
<b>Confiança nos sinais internos de fome e de saciedade</b>						<b>3,20</b>	<b>1,377</b>
Eu confio no meu corpo para me dizer quando comer (sensações de fome e saciedade)	15	25	28	<b>29</b>	<b>48</b>	3,48	1,375
Eu confio no meu corpo para me dizer o que comer.	25	<b>38</b>	<b>32</b>	24	<b>26</b>	2,92	1,357
Eu confio no meu corpo para me dizer o quanto comer.	20	24	<b>41</b>	25	<b>35</b>	3,21	1,350

\* 1 = Discordo totalmente; 2 = Discordo; 3 = Não concordo, nem discordo; 4 = Concordo; 5 = Concordo totalmente

A dimensão Confiança nos sinais internos de fome e de saciedade abordou o quanto as decisões referentes à alimentação são tomadas com base na confiança nos sinais fisiológicos. Essa dimensão deve ser interpretada de forma que, quanto mais próximos de 5 são os valores, **maiores** são os níveis de alimentação intuitiva dos adolescentes.

Conforme a Tabela 7, a média da dimensão Confiança nos sinais internos de fome e de saciedade foi 3,20 e o desvio padrão foi 1,377, sinalizando níveis médios de alimentação intuitiva. Em comparação com a dimensão anterior, verifica-se que há mais consciência do que confiança nos sinais fisiológicos nas decisões alimentares dos adolescentes.

A maior média foi a do primeiro indicador, “eu confio no meu corpo para me dizer quando comer”, com o valor de 3,48. Nesse item, as maiores frequências foram na opção 5 (concordo totalmente, n = 48) e na opção 4 (concordo, n = 29).

Por outro lado, o indicador seguinte, “eu confio no meu corpo para me dizer o que comer”, apresentou a menor média, com 2,92. As maiores frequências foram nas opções 2 (discordo, n = 38), 3 (não concordo, nem discordo, n = 32) e 5 (concordo totalmente, n = 26).

O indicador “eu confio no meu corpo para me dizer o quanto comer” apresentou maiores frequências nas opções 3 (não concordo, nem discordo, n = 41) e 5 (concordo totalmente, n = 35), com média de 3,21.

Nesse sentido, na dimensão **Confiança nos sinais internos de fome e de saciedade** verificaram-se níveis médios de alimentação intuitiva em relação à quando se deve comer (maior valor), ao que comer (menor valor) e ao quanto comer. Destaca-se que houve desvios-padrão de pelo menos 1,3 em todos os indicadores desta dimensão.

Considerando a escolha sobre o que comer, se por um lado o corpo sinaliza quando os alimentos consumidos foram suficientes para a nutrição, também há o desejo sobre o consumo de determinados alimentos, seja pelo sabor agradável, pelo contexto social envolvido ou para lidar com alguma situação que traz desconforto emocional. Como afirmam Williot *et al.* (2023), comer é mais do que nutrir o corpo, é também um fator social, cultural e psicológico.

A Tabela 8 traz os resultados da subescala Comer por motivos físicos em vez de emocionais. Essa dimensão diz respeito ao princípio de orientar o início e o término das refeições a partir dos sinais naturais, reconhecendo a fome física e a fome emocional (Tylka, 2006). As frequências devem ser interpretadas da seguinte forma: quanto mais próximos de 5 são os valores, **menores** são os níveis de alimentação intuitiva.

De acordo com a Tabela 8, a média da dimensão Comer por motivos físicos em vez de emocionais foi 2,80, indicando níveis médios de alimentação intuitiva. Observou-se dispersão nos valores em relação às médias, com um desvio padrão de 1,515.

Tabela 8 – Estatística descritiva da dimensão Comer por motivos físicos em vez de emocionais (n = 145)

Indicadores	Frequência*					Média	Desvio Padrão
	1	2	3	4	5		
<b>Comer por motivos físicos em vez de emocionais</b>						<b>2,80</b>	<b>1,515</b>
Eu como quando estou emotivo (a) (por exemplo: ansioso (a), deprimido (a), triste), mesmo não estando com fome.	<b>33</b>	22	19	<b>30</b>	<b>41</b>	3,17	1,546
Eu como quando estou entediado (a), mesmo não estando com fome.	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>28</b>	27	26	2,88	1,423
Eu como quando me sinto sozinho (a), mesmo não estando com fome.	<b>58</b>	23	<b>25</b>	18	21	2,46	1,477
Eu uso a comida para me ajudar a aliviar minhas emoções negativas, como sentir-me triste ou com raiva.	<b>51</b>	15	23	<b>30</b>	26	2,76	1,547
Eu como quando estou estressado(a), mesmo não estando com fome.	<b>49</b>	18	<b>27</b>	26	25	2,72	1,511

\* 1 = Discordo totalmente; 2 = Discordo; 3 = Não concordo, nem discordo; 4 = Concordo; 5 = Concordo totalmente

A maior média (3,17) foi a do primeiro indicador “eu como quando estou emotivo (a) (por exemplo: ansioso (a), deprimido (a), triste), mesmo não estando com fome”. Nesse item, as maiores frequências foram nas opções 5 (concordo totalmente, n = 41), 1 (discordo totalmente, n = 33) e 4 (concordo, n = 30), apontando níveis médios de alimentação intuitiva.

No indicador “eu como quando estou entediado (a), mesmo não estando com fome”, as maiores frequências foram nas opções 1 (discordo totalmente, n = 33), 2 (discordo, n = 31), e 3 (não concordo, nem discordo, n = 28). A média do indicador foi 2,88, o que sinaliza níveis médios de alimentação intuitiva.

Em seguida, o indicador “eu como quando me sinto sozinho (a), mesmo não estando com fome”, apresentou a menor média entre os indicadores (2,46), mostrando níveis bons de alimentação intuitiva. As maiores frequências foram na opção 1 (discordo totalmente, n = 58) e 3 (não concordo, nem discordo, n = 25).

O item “eu uso a comida para me ajudar a aliviar minhas emoções negativas, como sentir-me triste ou com raiva” apresentou o maior desvio padrão entre todos, com o valor de 1,547. As maiores frequências foram nas opções 1 (discordo totalmente, n = 51) e 4 (concordo, n = 30). A média das respostas foi 2,76, indicando níveis médios de alimentação intuitiva.

O indicador “eu como quando estou estressado (a), mesmo não estando com fome” apresentou maiores frequências nas opções 1 (discordo totalmente, n = 49) e 3 (não concordo, nem discordo (n = 27). A média foi 2,72, apontando níveis médios de alimentação intuitiva.

Dessa forma, na dimensão **Comer por motivos físicos em vez de emocionais** identificaram-se níveis médios de alimentação intuitiva na maioria dos indicadores. Dentre as emoções que podem influenciar a alimentação mesmo na ausência de fome, apresentaram maiores frequências nas opções 4 (concordo) e 5 (concordo totalmente) da escala o sentimento

de ansiedade, tristeza e depressão (n = 71); seguido do alívio de emoções negativas, por exemplo, tristeza ou raiva (n = 56); o tédio (n = 53); o estresse (n = 51); e a solidão (n = 39).

Este tópico apresentou os resultados da aplicação da Escala de Alimentação Intuitiva para Adolescentes. Identificou-se níveis bons de alimentação intuitiva na subescala Consciência dos sinais internos de fome e de saciedade e níveis médios de alimentação intuitiva na maioria dos indicadores das demais dimensões. No próximo item apresenta-se a relação entre a atenção plena e a alimentação intuitiva e discutem-se os achados do presente estudo.

#### 4.5 RELAÇÃO ENTRE ATENÇÃO PLENA E ALIMENTAÇÃO INTUITIVA

Para compreender a relação entre atenção plena e alimentação intuitiva utilizou-se a Modelagem de Equações Estruturais baseada em Mínimos Quadrados Parciais (PLS-SEM). As relações entre variáveis na PLS-SEM são exibidas por meio de um Modelo de caminho, o qual possui dois elementos: Modelo Estrutural e Modelo de Mensuração (Hair *et al.*, 2021).

O Modelo Estrutural exibe as relações entre as variáveis latentes (constructos), que são representadas por círculos. Já o Modelo de Mensuração mostra as relações entre as variáveis latentes e as variáveis observadas/indicadoras, as quais são representadas por retângulos. As setas no modelo, por sua vez, são consideradas como relações preditivas (Hair *et al.*, 2021).

O algoritmo do *software* SmartPLS® foi configurado para 7 critérios. O número de iterações foi definido como 300, representando o número máximo de iterações usadas para calcular os resultados no PLS (Hair *et al.*, 2017). Os pesos iniciais para os indicadores externos foram definidos como 1,0. O modelo final convergiu após 10 iterações.

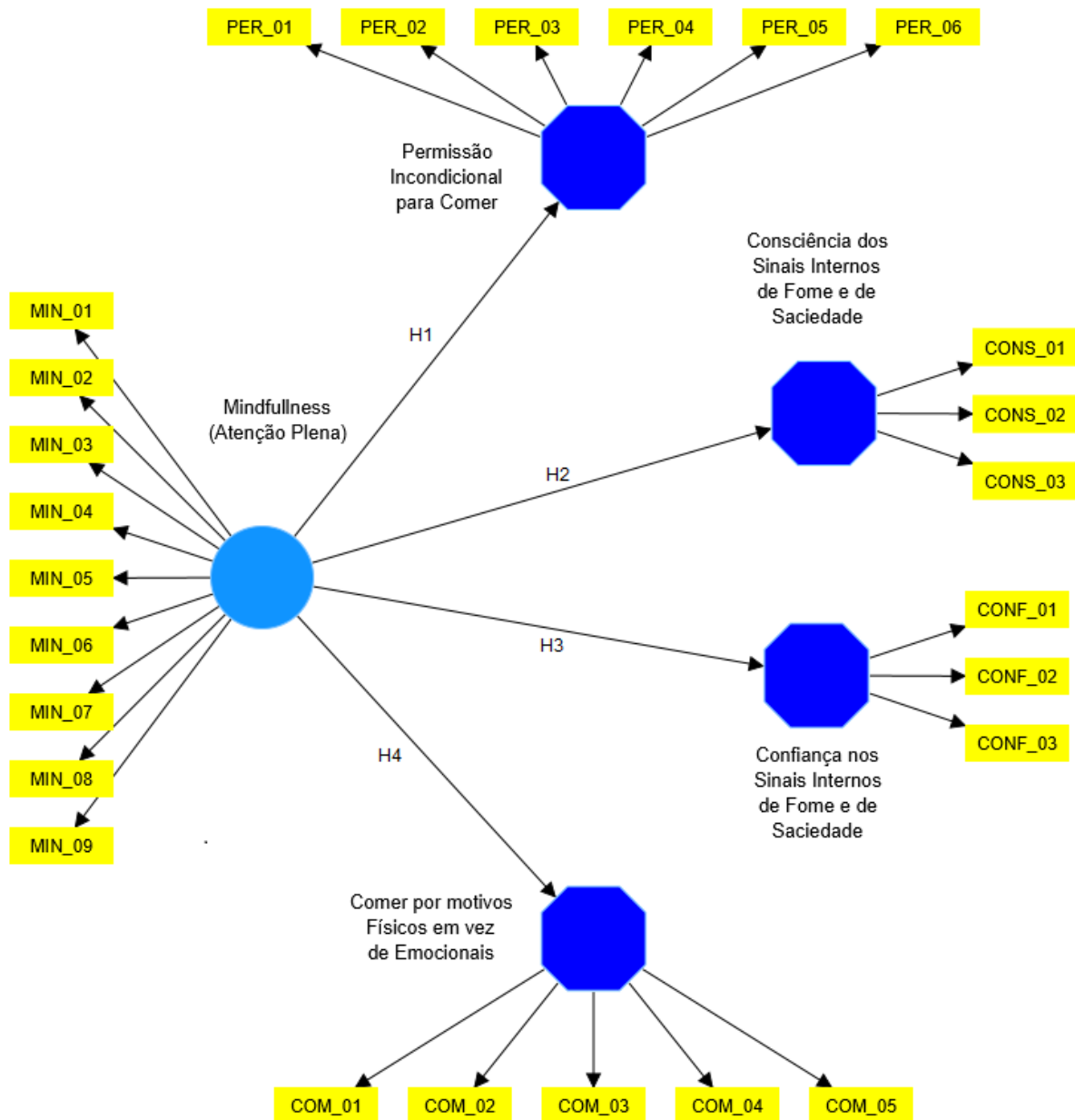
Para propor o modelo estrutural realizaram-se as seguintes etapas (Hair *et al.*, 2017): especificação do Modelo Estrutural Inicial, avaliação da consistência interna e da validade convergente do Modelo de Mensuração, avaliação da validade discriminante do Modelo de Mensuração, avaliação do Modelo Estrutural, e interpretação dos resultados e considerações do Modelo Final.

##### 4.5.1 Especificação do Modelo Estrutural Inicial

A Figura 4 traz a especificação do **Modelo Estrutural** Inicial. O modelo estrutural é a relação causal entre a variável latente independente e a variável latente dependente (Ringle; Silva; Bido, 2014). No presente estudo a variável independente é a atenção plena e as variáveis dependentes são as quatro dimensões da alimentação intuitiva: Permissão incondicional para

comer, Consciência dos sinais internos de fome e de saciedade, Confiança nos sinais internos de fome e de saciedade e Comer por motivos físicos em vez de emocionais.

Figura 4 – Modelo Estrutural Inicial



Fonte: Desenvolvido no Software SmartPLS® v.4.0.8.4.

O modelo estrutural é do tipo reflexivo, pois as setas apontam das variáveis latentes para as variáveis observadas (Ringle; Silva, Bido, 2014). As variáveis observadas da atenção plena (*mindfulness*) foram indicadas como MIN\_01 a MIN\_09. A alimentação intuitiva é demonstrada pelas variáveis PER\_, CONS\_, CONF\_ e COM\_, com seis, três, três e cinco indicadores reflexivos respectivamente.

O **Modelo de Mensuração** apresenta os valores das correlações entre as variáveis observadas e as variáveis latentes (Ringle; Silva; Bido, 2014). As hipóteses a seguir estão relacionadas aos valores de betas, que são os coeficientes do modelo de mensuração:

H<sub>1</sub>: O *Mindfulness* relaciona-se com a Permissão incondicional para comer;

H<sub>2</sub>: O *Mindfulness* relaciona-se com a Consciência dos sinais internos de fome e de saciedade;

H<sub>3</sub>: O *Mindfulness* relaciona-se com a Confiança nos sinais internos de fome e de saciedade;

H<sub>4</sub>: O *Mindfulness* relaciona-se com o Comer por motivos físicos em vez de emocionais.

#### 4.5.2 Avaliação da consistência interna e da validade convergente do Modelo de Mensuração

A avaliação de modelos reflexivos inclui a avaliação da confiabilidade das medidas, tanto no nível dos indicadores, quanto no nível dos constructos (Hair *et al.*, 2017). No Quadro 5 podem ser observados os critérios utilizados para a avaliação do Modelo de Mensuração quanto à consistência interna (Alfa de *Cronbach* e Confiabilidade Composta) e quanto à validade convergente (Variância Média Extraída).

Quadro 5 – Avaliação da consistência interna e da validade convergente do Modelo de Mensuração

Avaliação do Modelo de Mensuração		
Teste	Crítérios	Conceito
<b>Consistência Interna</b>		
Alfa de <i>Cronbach</i> ( $\alpha$ )	$0,7 < \alpha < 0,95$	É uma medida de confiabilidade que assume carga de indicadores iguais (Hair <i>et al.</i> , 2017).
Confiabilidade Composta ( $\rho_c$ )	$0,7 < \rho_c < 0,95$	É uma medida de confiabilidade que não assume cargas de indicadores iguais (Hair <i>et al.</i> , 2017).
<b>Validade Convergente</b>		
Variância Média Extraída (VME)	$VME > 0,5$	É o grau em que um constructo explica a variância dos seus indicadores (Hair <i>et al.</i> , 2017).

Fonte: elaborado a partir de Hair *et al.* (2017).

O Alfa de *Cronbach* ( $\alpha$ ) e a Confiabilidade Composta ( $\rho_c$ ) são utilizados para avaliar se a amostra está livre de vieses, ou ainda, se as respostas em conjunto são confiáveis (Ringle; Silva; Bido, 2014). Entretanto, enquanto o Alfa de *Cronbach* é sensível ao número de variáveis em cada constructo, a Confiabilidade Composta prioriza as variáveis de acordo com as suas confiabilidades (Ringle; Silva; Bido, 2014).

Valores de confiabilidade entre 0,60 e 0,70 são considerados “aceitáveis em pesquisas exploratórias” e valores entre 0,70 e 0,90 são avaliados como “satisfatórios a bons” (Hair *et al.*,

2017). Já valores acima de 0,90 (e, definitivamente, acima de 0,95) são problemáticos, pois indicam que os indicadores são redundantes e também sugerem a possibilidade de padrões de resposta indesejáveis, tais como em linha reta (Hair *et al.*, 2017).

Observa-se na Tabela 9 que os valores do Alfa de *Cronbach* são adequados, variando de 0,737 (PER) a 0,882 (COM). Os valores da Confiabilidade Composta também estão dentro dos parâmetros, variando de 0,769 (PER) a 0,900 (COM). Ambos os critérios foram considerados, portanto, “satisfatórios a bons”.

Após a confiabilidade da consistência interna, avalia-se a validade convergente de cada constructo (Hair *et al.*, 2017). A métrica utilizada é a Variância Média Extraída (VME). A VME representa a quantidade média de variância que um constructo explica em seus indicadores em relação à variância geral deles (Henseler; Ringle; Sarstedt, 2015).

Tabela 9 – Valores do Alfa de *Cronbach*, Confiabilidade Composta e Variância Média Extraída para o Modelo

Dimensões	Inicial		
	Alfa de <i>Cronbach</i>	Confiabilidade Composta	Variância Média Extraída (VME)
Comer por motivos Físicos em vez de Emocionais (COM)	0,882	0,900	0,680
Confiança nos Sinais Internos de Fome e de Saciedade (CONF)	0,768	0,849	0,647
Consciência dos Sinais Internos de Fome e de Saciedade (CONS)	0,777	0,780	0,606
Permissão Incondicional para Comer (PER)	0,737	0,769	0,640
<i>Mindfulness</i> (Atenção Plena) (MIN)	0,758	0,791	0,553

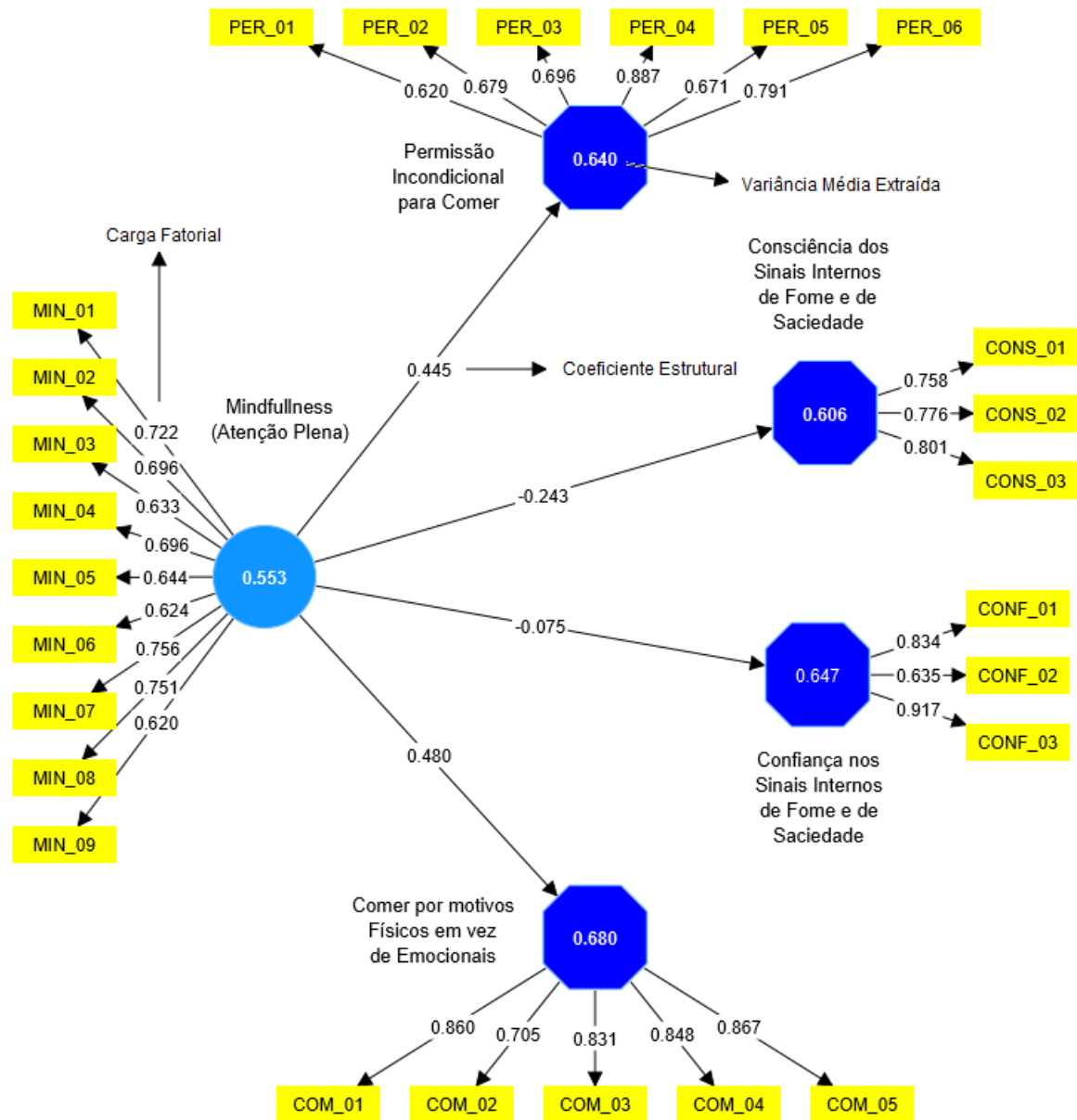
Fonte: Desenvolvido no *Software SmartPLS*® v. 4.0.8.4.

A VME mínima aceitável é de 0,50, o que significa que o constructo explica 50% da variação dos indicadores que o compõem. Verifica-se na Tabela 9 que os valores da VME são adequados, variando de 0,553 (MIN) a 0,680 (COM). Prossegue-se, então, para a avaliação da validade discriminante do Modelo de Mensuração.

#### 4.5.3 Avaliação da validade discriminante do Modelo de Mensuração

Na Figura 5 pode ser observado o Modelo de Caminhos e os seus coeficientes. No centro dos constructos, representados pelo círculo azul claro e pelos octógonos azuis-escuros, consta o valor das variâncias médias extraídas (VME's) de cada um (dados da Tabela 9). Nas setas que ligam as variáveis latentes e as variáveis observadas podem ser visualizados os valores das cargas fatoriais (dados da Tabela 10), e nas setas que relacionam os constructos estão indicados os valores dos coeficientes estruturais (correlações de Pearson; dados da Tabela 11).

Figura 5 – Modelo de Caminhos e seus coeficientes



Fonte: Desenvolvido no *Software SmartPLS®* v. 4.0.8.4.

A validade discriminante mede até que ponto um constructo é empiricamente distinto de outros no modelo (Hair *et al.*, 2014). No Quadro 6 são descritos os critérios utilizados para a avaliação da validade discriminante, quais sejam: Cargas Fatoriais Cruzadas [(Critério de Chin (1998); ou validade discriminante em nível de item], Critério de Fornell e Larcker (1981) e Razão heterotraço-monotraço de correlações [*Heterotrait-Monotrait Ratio* (HTMT)].

Quadro 6 – Avaliação da validade discriminante do Modelo de Mensuração

Validade Discriminante		
Cargas Fatoriais Cruzadas (CFC)	$CFC_{original} > CFC_{demais}$	Observam-se indicadores com cargas fatoriais mais altas nos seus respectivos constructos do que em outros (Chin, 1998 <i>apud</i> Ringle; Silva; Bido, 2019).
Critério Fornell-Larcker	$\sqrt{VME} > r_{VL}$	É a comparação das raízes quadradas dos valores das VME's de cada constructo com as correlações de Pearson entre os constructos (Ringle; Silva; Bido, 2014). As raízes quadradas das VME's devem ser maiores do que as correlações (Ringle; Silva; Bido, 2014).
Critério <i>Heterotrait-Monotrait Ratio</i> (HTMT)	$LS_{97,5\%} (HTMT) < 1,0$	É o valor médio das correlações dos indicadores entre constructos em relação à média (geométrica) das correlações médias dos indicadores que medem o mesmo constructo (Hair <i>et al.</i> , 2017).

Fonte: elaborado com base em Ringle, Silva e Bido (2014) e Hair *et al.* (2017).

Verifica-se na Tabela 10 que as cargas fatoriais dos indicadores nos seus respectivos constructos são sempre maiores do que nos demais, conforme o destaque em negrito. Assim, o primeiro critério de validade discriminante, Critério de Chin (1998), foi cumprido, ou seja,  $CFC_{original} > CFC_{demais}$ .

Tabela 10 – Cargas Fatoriais Cruzadas

Variáveis observadas	Variáveis Latentes				
	COM	CONF	CONS	MIN	PER
COM_01	<b>0,860</b>	-0,124	-0,143	0,434	0,311
COM_02	<b>0,705</b>	-0,193	-0,116	0,237	0,192
COM_03	<b>0,831</b>	-0,237	-0,243	0,434	0,184
COM_04	<b>0,848</b>	-0,130	-0,115	0,410	0,321
COM_05	<b>0,867</b>	-0,135	-0,143	0,411	0,247
CONF_01	-0,239	<b>0,834</b>	0,492	-0,057	-0,207
CONF_02	-0,079	<b>0,635</b>	0,404	-0,009	-0,151
CONF_03	-0,126	<b>0,917</b>	0,486	-0,077	-0,241
CONS_01	-0,240	0,474	<b>0,758</b>	-0,167	-0,127
CONS_02	-0,009	0,396	<b>0,776</b>	-0,206	-0,108
CONS_03	-0,211	0,441	<b>0,801</b>	-0,192	-0,231
MIN_01	0,443	-0,090	-0,182	<b>0,722</b>	0,300
MIN_02	0,181	0,042	-0,165	<b>0,696</b>	0,188
MIN_03	0,192	-0,077	-0,082	<b>0,633</b>	0,167
MIN_04	0,294	-0,020	-0,145	<b>0,696</b>	0,287
MIN_05	0,216	0,034	-0,134	<b>0,644</b>	0,145
MIN_06	0,359	-0,078	-0,152	<b>0,624</b>	0,360
MIN_07	0,300	-0,159	-0,188	<b>0,756</b>	0,315
MIN_08	0,304	0,024	-0,132	<b>0,751</b>	0,335
MIN_09	-0,018	0,080	-0,100	<b>0,620</b>	0,116
PER_01	-0,247	-0,019	-0,206	0,020	<b>0,620</b>
PER_02	-0,157	-0,043	-0,093	0,090	<b>0,679</b>
PER_03	-0,110	0,056	-0,028	0,085	<b>0,696</b>
PER_04	0,354	-0,296	-0,191	0,430	<b>0,887</b>
PER_05	-0,091	0,136	0,123	-0,002	<b>0,671</b>
PER_06	0,293	-0,180	-0,145	0,368	<b>0,791</b>

Fonte: Software SmartPLS® v.4.0.8.4.

Fornell e Larcker (1981) sugerem que a validade discriminante é estabelecida quando um constructo responde por mais variância em seus indicadores do que compartilha com outros constructos no mesmo modelo. Observa-se na Tabela 11 que os valores das raízes quadradas das VME's são maiores do que as correlações entre as variáveis latentes, isto é,  $\sqrt{VME} > r_{ij}$ , para  $i \neq j$ , cumprindo o Critério Fornell-Larcker de validade discriminante.

Tabela 11 – Análise da validade discriminante pelo critério *Fornell-Larcker* e HTMT

Variáveis Latentes	$\sqrt{VME}$	COM	CONF	CONS	MIN	PER
		Matriz de Correlação de Pearson				
COM	0,825	1,000				
CONF	0,804	-0,194	1,000			
CONS	0,779	-0,187	0,558	1,000		
MIN	0,594	0,480	-0,075	-0,243	1,000	
PER	0,583	0,307	-0,256	-0,200	0,445	1,000
<b>LS (HTMT)<sub>97,5%</sub></b>						
CONF		0,421				
CONS		0,478	0,927			
MIN		0,676	0,367	0,557		
PER		0,565	0,440	0,495	0,616	

Nota: LS = Limite Superior de 97,5%.

Fonte: *Software SmartPLS*® v. 4.0.8.4.

A razão heterotraço-monotraço de correlações (HTMT) é definida como a média das correlações dos indicadores entre constructos que medem diferentes fenômenos (correlações heterotraço - heterométrico) em relação à média das correlações dos indicadores de um mesmo constructo (correlações monotraço-heterométrico) (Henseler; Ringle; Sarstedt, 2015). Se os indicadores de dois constructos apresentam um valor de HTMT menor que 1, a verdadeira correlação entre eles é provavelmente diferente de 1, e eles devem diferir (Henseler; Ringle; Sarstedt, 2015).

O HTMT é confirmado pelo método de *Bootstrapping*, para 5.000 subamostras, determinando os limites inferior e superior, para uma significância de 95% (Hair *et al.*, 2017). Logo, o valor do limite superior do HTMT deverá ser inferior a 1. Conforme a Tabela 11, o modelo também apresenta validade discriminante pelo critério HTMT, ou seja LS (HTMT)  $97,5\% < 1,00$ . Após a garantia da validade discriminante, conclui-se a análise do Modelo de Mensuração e inicia-se a análise do Modelo Estrutural (Ringle; Silva; Bido, 2014).

#### 4.5.4 Avaliação do Modelo Estrutural

Os critérios utilizados para a avaliação do Modelo Estrutural são a Avaliação da Colinearidade (VIF Externa), o Coeficiente de Explicação ou Coeficiente de determinação de Pearson ( $R^2$ ), o Tamanho do efeito ( $f^2$ ), a Relevância preditiva ( $Q^2$ ), e a Validade do coeficiente estrutural (beta). No Quadro 7 podem ser observados estes critérios e suas definições.

Quadro 7 – Critérios de avaliação do Modelo Estrutural

Avaliação do Modelo Estrutural		
Avaliação da Colinearidade	VIF < 5 (Hair <i>et al.</i> , 2017)	A existência de fortes correlações entre as dimensões indica problemas de colinearidade. Problemas críticos ocorrem se VIF $\geq 5$ (Hair <i>et al.</i> , 2017).
Coeficientes de determinação de Pearson ( $R^2$ )	$R^2 = 2\%$ (Efeito pequeno) $R^2 = 13\%$ (Efeito médio) $R^2 = 26\%$ (Efeito grande) (Cohen, 1988, <i>apud</i> Ringle; Silva; Bido, 2014)	É a proporção da variância de um constructo endógeno que é explicada por seus constructos preditores (Hair <i>et al.</i> , 2017).
Tamanho do efeito ( $f^2$ )	$f^2 = 0,02$ (Efeito pequeno) $f^2 = 0,15$ (Efeito médio) $f^2 = 0,35$ (Efeito grande) (Cohen, 1988, <i>apud</i> Hair <i>et al.</i> , 2017)	É uma medida utilizada para avaliar o impacto relativo de um constructo preditor sobre um constructo endógeno em termos de seu poder explicativo (Hair <i>et al.</i> , 2017). Avaliam-se os valores de $f^2$ para cada caminho e verifica-se se eles seguem a mesma ordem de classificação que a magnitude do coeficiente de caminho (Hair <i>et al.</i> , 2017).
Relevância preditiva ( $Q^2$ )	$Q^2 > 0$ (Ringle; Silva, Bido, 2014)	Avalia a acurácia do Modelo Final (Hair <i>et al.</i> , 2017).
Validade do coeficiente estrutural (beta)	$t_c > 1,96$ ( $p < 0,05$ ) (Hair <i>et al.</i> , 2017)	Avalia a significância do valor do coeficiente estrutural (confirmação da hipótese) (Hair <i>et al.</i> , 2017). Utiliza-se o <i>Bootstrapping</i> para avaliar a significância dos coeficientes de caminho com base em valores <i>t</i> ou intervalos de confiança (Hair <i>et al.</i> , 2017).

Fonte: elaborado com base em Ringle, Silva e Bido (2014) e Hair *et al.* (2017).

Inicialmente é preciso examinar possíveis problemas de colinearidade no Modelo Estrutural (Hair *et al.*, 2017). A estimativa dos coeficientes de caminho é baseada em regressões de mínimos quadrados ordinários de cada dimensão endógena em seus constructos preditores correspondentes (Hair *et al.*, 2017). Os coeficientes de caminho podem ser enviesados se a estimativa envolver altos níveis de colinearidade entre constructos preditores (Hair *et al.*, 2017).

O fator de inflação da variância (*Variance Inflation Factor* – VIF) é a métrica padrão utilizada para avaliar a colinearidade (Hair *et al.*, 2017). Conforme a Tabela 12, os valores de VIF são inferiores a 5, e, portanto, não há problemas de colinearidade no Modelo Estrutural.

Tabela 12 – Valores de VIF para as dimensões do Modelo Estrutural

Dimensão Exógena	Dimensões Endógenas			
	COM	CONF	CONS	PER
MIN	1,000	1,000	1,000	1,000

Fonte: *Software SmartPLS*® v. 4.0.8.4.

Dando sequência à análise, avaliam-se os coeficientes de determinação de Pearson ( $R^2$ ) (Ringle; Silva; Bido, 2014). Estes avaliam a porção da variância dos constructos endógenos que é explicada pelo Modelo Estrutural, indicando, portanto, a qualidade do modelo (Ringle; Silva; Bido, 2014). Na área de Ciências Sociais e Comportamentais, é sugerido que  $R^2 = 0,02$  seja classificado como um efeito pequeno,  $R^2 = 0,13$  como um efeito médio e  $R^2 = 0,26$  como um efeito grande (Cohen, 1988, *apud* Ringle; Silva; Bido, 2014).

Como se está lidando com correlações e regressões lineares, deve-se avaliar se essas relações são significantes ( $p \leq 0,05$ ), pois para os casos de correlação é estabelecida a hipótese nula como  $r = 0$  e para os casos de regressão se estabelece coeficiente de caminho = 0 (Ringle; Silva; Bido, 2014). A significância (p-valor) das correlações e regressões é avaliada pela técnica de reamostragem *Bootstrapping* (Ringle; Silva; Bido, 2014). A Tabela 13 traz os valores dos coeficientes de explicação ( $R^2$ ), os tamanhos dos efeitos ( $f^2$ ) e as significâncias das relações.

Tabela 13 – Valores de  $f^2$  e  $R^2$  para o Modelo Estrutural

Dimensão exógena → Dimensão Endógena		$f^2$ (p – valor)	$R^2$ (p – valor)
MIN	→ PER	<b>0,247 (0,009)</b>	<b>0,198 (0,000)</b>
	→ CONS	<b>0,063 (0,046)</b>	<b>0,059 (0,030)</b>
	→ CONF	0,006 (0,797)	0,006 (0,779)
	→ COM	<b>0,299 (0,008)</b>	<b>0,230 (0,000)</b>

Fonte: *Software SmartPLS*® v. 4.0.8.4.

Quanto à avaliação do coeficiente de explicação ( $R^2$ ), observa-se na Tabela 13 que há **efeito médio** para a dimensão **PER** ( $R^2 = 0,198$ ), isto é, 19,8% da variância da Permissão Incondicional para Comer é explicada pelo Modelo. Houve um **efeito pequeno** para a dimensão **CONS** ( $R^2 = 0,059$ ), o que significa que 5,9% da variância da Consciência dos sinais internos de fome e de saciedade é explicada pelo Modelo; e um **efeito médio** para a dimensão **COM** ( $R^2 = 0,230$ ), ou seja, 23% da variância no Comer por motivos físicos em vez de emocionais é explicada pelo Modelo. A dimensão CONF não apresentou coeficiente significativo ( $p > 0,05$ ).

O tamanho do efeito ( $f^2$ ), ou Indicador de Cohen, avalia quanto cada constructo é útil para o ajuste do modelo (Ringle; Silva; Bido, 2014). Valores de 0,02, 0,15 e 0,35 são considerados como pequenos, médios e grandes, respectivamente (Cohen, 1988 *apud* Hair *et al.*, 2017). O cálculo é feito pela técnica *Blindfolding* no SmartPLS (Ringle; Silva; Bido, 2014).

Conforme a Tabela 13, há uma relação com **pequeno efeito** (MIN → CONS), com  $f^2 = 0,063$  (0,046); e duas relações com **médio efeito**, quais sejam, MIN → PER, com  $f^2 = 0,247$  (0,009), e MIN → COM, com  $f^2 = 0,299$  (0,008). Já a relação MIN → CONF não apresentou efeito significativo ( $p > 0,05$ ).

A Relevância ou Validade Preditiva ( $Q^2$ ), ou indicador de Stone-Geisser, avalia a qualidade de predição do Modelo, devendo obter-se valores maiores do que zero (Ringle; Silva; Bido, 2014). O indicador é calculado no SmartPLS pela técnica *Blindfolding* (Ringle; Silva; Bido, 2014). Na Tabela 14 verifica-se que os valores de  $Q^2$  são maiores do que zero, indicando, portanto, a acurácia do Modelo.

Tabela 14 – Avaliação *Blindfolding* da relevância preditiva ( $Q^2$ ) do Modelo Estrutural

Dimensões Endógenas	$Q^2 = 1 - \frac{SQE}{SQO}$
Comer por motivos Físicos em vez de Emocionais	0,201
Confiança nos Sinais Internos de Fome e de Saciedade	0,027
Consciência dos Sinais Internos de Fome e de Saciedade	0,036
Permissão Incondicional para Comer	0,140

Fonte: *Software SmartPLS*® v. 4.0.8.4.

Uma vez concluída a avaliação da qualidade de ajuste do Modelo Estrutural, parte-se para a interpretação dos coeficientes de caminho em relação à significância e à relevância. A avaliação da significância dos coeficientes de caminho baseia-se em erros padrão de *Bootstrapping* para calcular valores-*t* ou, alternativamente, intervalos de confiança (Streukens; Leroi-Werelds, 2016 *apud* Hair *et al.*, 2017).

O coeficiente de caminho é significativo no nível de 5% se o valor zero não cair no intervalo de confiança de 95% (Hair *et al.*, 2017). Considerando a relevância, coeficientes de caminho mais próximos de -1 representam fortes relações negativas e mais próximos de +1 indicam fortes relações positivas (Hair *et al.*, 2017).

Na Tabela 15 podem ser observados os valores de beta para as quatro hipóteses do estudo. Os coeficientes de caminho são interpretados da seguinte forma: aumentando em 1 a variável exógena MIN, a variável endógena PER aumenta em 0,445 e a variável COM em 0,480; já a variável CONS diminui em 0,243, pois escores maiores na Medida de *Mindfulness* para Crianças e Adolescentes (CAMM) apontam níveis menores de atenção plena e escores maiores na subescala Consciência dos sinais internos de fome e de saciedade, da Escala de Alimentação Intuitiva para Adolescentes, indicam níveis maiores de alimentação intuitiva.

Tabela 15 – Hipóteses e valores de betas entre as variáveis latentes do Modelo Estrutural

Hipótese / Relação	Beta	D.P.	Estatística T ( beta / D.P. )	p – valor
H <sub>1</sub> : MIN → PER	0,445	0,056	7,895	0,000
H <sub>2</sub> : MIN → CONS	-0,243	0,073	3,314	0,001
H <sub>3</sub> : MIN → CONF	-0,075	0,153	0,491	0,624
H <sub>4</sub> : MIN → COM	0,480	0,064	7,521	0,000

Fonte: *Software SmartPLS*® v. 4.0.8.4.

Analisando-se as hipóteses e suas relações pelo método *Bootstrapping*, para um nível de significância de 5%, três das quatro hipóteses foram confirmadas ( $p < 0,05$ ), ou seja, os valores dos betas são estatisticamente diferentes de zero, recusando a hipótese nula ( $H_0: \beta = 0$ ). Portanto, somente a hipótese H<sub>3</sub> foi rejeitada, prevista no tamanho do efeito ( $f^2$ ) e no coeficiente de explicação ( $R^2$ ), que não foram significativos. Concluindo-se a avaliação do Modelo Estrutural, parte-se para a apresentação do Modelo Final e para a discussão dos resultados.

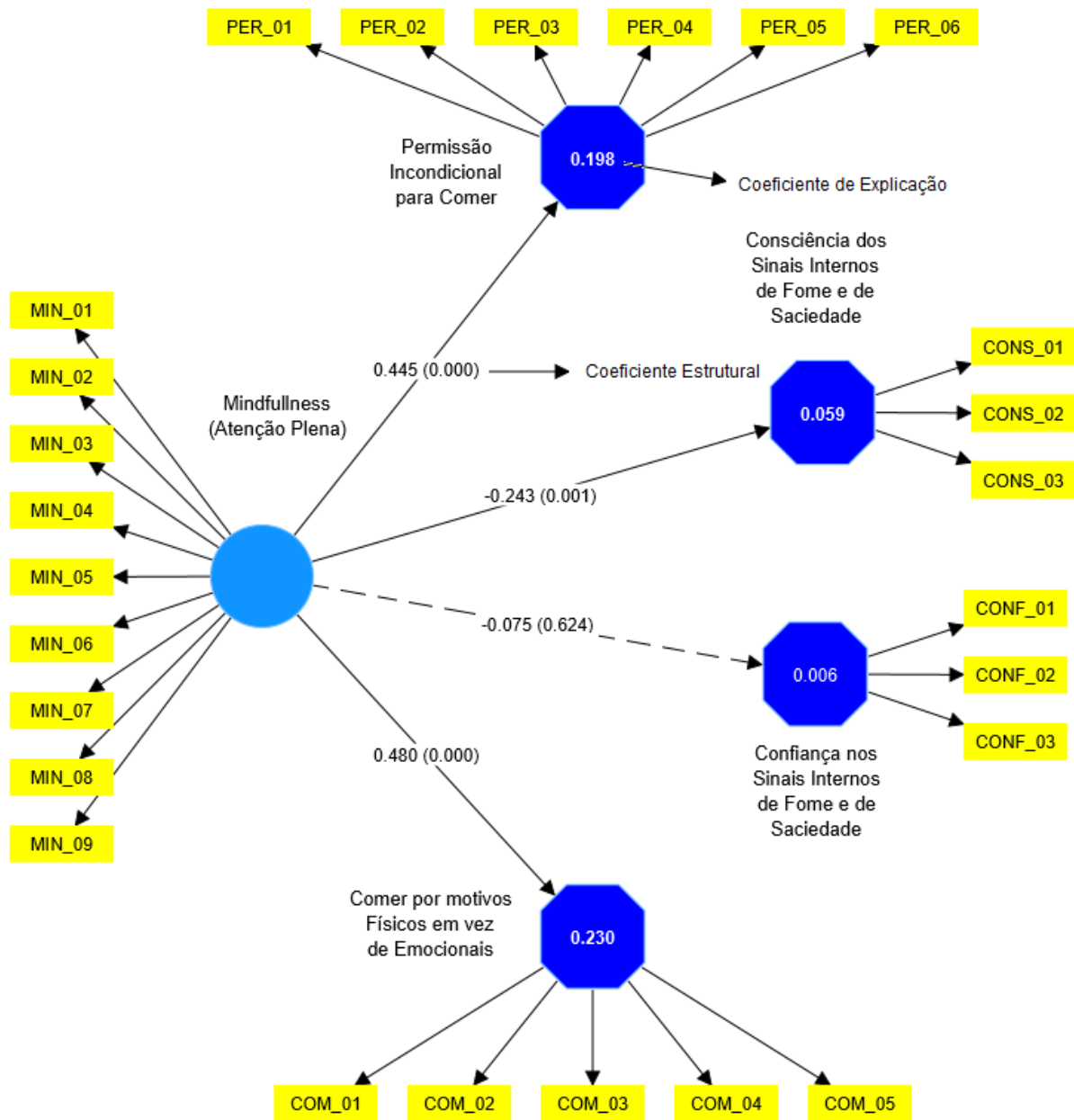
#### 4.5.5 Interpretação dos resultados e considerações sobre o Modelo Final

A Figura 6 apresenta o Modelo Final com os valores de betas (coeficientes estruturais) e suas significâncias. Das quatro hipóteses do estudo, três foram confirmadas: H<sub>1</sub>: O *Mindfulness* se relaciona com a Permissão incondicional para comer; H<sub>2</sub>: O *Mindfulness* se relaciona com a Consciência dos sinais internos de fome e de saciedade; e H<sub>4</sub>: O *Mindfulness* se relaciona com o Comer por motivos físicos em vez de emocionais.

As relações são representadas graficamente pelas setas em linha reta na Figura 6, enquanto a hipótese rejeitada (H<sub>3</sub>: O *Mindfulness* se relaciona com a Confiança nos sinais internos de fome e de saciedade) é representada por uma linha pontilhada. Em cada seta pode ser visualizado o valor do coeficiente de caminho (beta) da respectiva relação estrutural.

Nos octógonos azuis podem ser observados os valores dos coeficientes de explicação ( $R^2$ ), que mostram a proporção da variância de cada dimensão da alimentação intuitiva que é explicada pela atenção plena. O efeito da atenção plena na alimentação intuitiva foi médio para a dimensão Permissão incondicional para comer ( $R^2 = 0,198$ ) e para a dimensão Comer por motivos físicos em vez de emocionais ( $R^2 = 0,230$ ), e foi pequeno para a dimensão Consciência dos sinais internos de fome e de saciedade ( $R^2 = 0,059$ ).

Figura 6 – Modelo Final



Fonte: Desenvolvido no *Software SmartPLS®* v. 4.0.8.4.

Os resultados do presente estudo sugerem que o desenvolvimento da atenção plena dos adolescentes pode contribuir para um comportamento alimentar mais intuitivo, uma vez que ela influencia na alimentação por motivos físicos ao invés de emocionais, em uma relação mais saudável com os alimentos (Permissão incondicional para comer) e em uma maior consciência dos sinais de fome e de saciedade, ainda que estas relações possuam, respectivamente, efeitos médios e efeito pequeno. Estes achados corroboram com Tak *et al.* (2015), que afirmam que a atenção plena pode ser uma das características que fazem com que as pessoas sejam menos propensas a comer em excesso devido a emoções ou a estímulos externos.

A esse respeito, Jordan *et al.* (2014), por meio de quatro estudos experimentais, identificaram que tanto a atenção plena disposicional (em traços) quanto a atenção plena induzida previram um menor consumo de calorias por adultos. A investigação de Jordan *et al.* (2014) apontou que a atenção plena disposicional foi associada a uma alimentação menos impulsiva, a uma redução do consumo de calorias e a uma maior probabilidade de escolher frutas do que doces para lanches. A manipulação experimental da atenção plena, por sua vez, levou os participantes da pesquisa a consumir 24% menos calorias em uma tarefa de alimentação espontânea em comparação ao grupo controle (Jordan *et al.*, 2014).

Assim, há evidências de que a atenção plena pode incentivar uma alimentação mais saudável e ser um componente importante para a compreensão teórica do comportamento alimentar (Jordan *et al.*, 2014). Na presente Tese, o maior efeito da atenção plena na alimentação intuitiva dos adolescentes foi na dimensão Comer por motivos físicos em vez de emocionais ( $R^2 = 0,230$ ), sugerindo que a habilidade pode auxiliar, principalmente, na prevenção de episódios de alimentação emocional.

Esse resultado é apoiado por estudos anteriores que abordaram os efeitos de intervenções em atenção plena voltadas ao comportamento alimentar de indivíduos adultos, tais como a redução na alimentação emocional, a redução na alimentação baseada por recompensas, a manutenção dos níveis de glicose em jejum e melhores perfis lipídicos, além do aumento na alimentação baseada nos sinais de fome e de saciedade (Rosa; Baggio, 2022a). Os objetivos das intervenções em atenção plena são melhorar a regulação emocional e a conscientização em relação a estados internos, como os de fome e de saciedade, permitindo maior capacidade de abstenção de respostas automáticas na alimentação (Díaz-Tendero *et al.*, 2019).

Levoy *et al.* (2017), por exemplo, exploraram as mudanças na alimentação emocional na população em geral a partir de uma intervenção pelo Programa *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR). Após a intervenção, os escores de alimentação emocional dos participantes foram significativamente menores comparados aos anteriores. A redução na alimentação emocional esteve associada a mudanças na atenção plena autorreferida (Levoy *et al.*, 2017).

As habilidades de atenção plena podem ajudar as pessoas a se descentralizar de experiências internas, como ruminções e pensamentos autocríticos, percebendo-as como eventos transitórios (Fernandes *et al.*, 2018). As experiências podem ser observadas e vividas, sem tentativas de fuga, comparações ou julgamentos (Lázaro *et al.*, 2014).

Isso é importante, sobretudo, em momentos nos quais o estresse e as cobranças são mais intensos, uma vez que os pensamentos podem distorcer a realidade e culminar em sentimentos negativos. Para sentirem-se melhor, os adolescentes podem recorrer aos alimentos,

sobretudo aos altamente palatáveis, que fornecem uma resposta de recompensa imediata ao corpo. Entretanto, a alimentação emocional e externa são consideradas padrões alimentares não saudáveis, que podem levar ao comer em excesso, pois o ímpeto para comer não está orientado aos sinais de fome e de saciedade (Damiano; Paxton, 2020).

A atenção à respiração e às sensações corporais são duas âncoras para a atenção plena (Lázaro *et al.*, 2014). Abrir-se às sensações corporais e aceitar os pensamentos que as acompanham tem o efeito de diminuir a tensão interna (Lázaro *et al.*, 2014). Nesse sentido, o simples fato de lembrar-se de respirar profunda e lentamente pode ajudar no reequilíbrio da mente e do corpo, recuperando o discernimento perante situações estressoras e permitindo que as situações possam ser analisadas sobre uma perspectiva diferente.

Um estudo anterior realizado com adolescentes sugeriu que um programa baseado em atenção plena adaptado para eles pode afetar significativamente a sensibilidade à recompensa alimentar e, potencialmente, oferecer alguns benefícios para a alimentação por estresse e para a função executiva (Shomaker *et al.*, 2019). Estes resultados corroboram com a noção de que a reestruturação do processamento de recompensas pode ser um mecanismo neurobiológico que está por trás de intervenções em atenção plena, diminuindo a sensibilidade a alimentos não saudáveis (Shomaker *et al.*, 2019), que são comumente utilizados para conforto emocional.

Diferentemente de outras técnicas cognitivas voltadas aos desejos, a atenção plena ajuda os indivíduos a aceita-los, ao invés de muda-los, suprimi-los, resistir a eles ou evita-los; o que permite compreender como eles estão os levando a agir (Brewer *et al.*, 2018). Ao se trazer consciência para a experiência de novos hábitos alimentares é possível apreciar os efeitos físicos e psicológicos de comer quando se está realmente com fome e de parar quando se está saciado (Brewer *et al.*, 2018).

A obesidade em crianças e adolescentes é epidêmica e representa uma questão importante de saúde pública (Keck-Kester *et al.*, 2021). A solução para as diferentes formas de má nutrição é complexa e depende, pelo menos em partes, da modulação do comportamento alimentar humano (Keck-Kester *et al.*, 2021). As intervenções em atenção plena podem modular os comportamentos alimentares por meio da intenção de comer, a qual traz propósito e, por meio dele, é possível observar mudanças (Keck-Kester *et al.*, 2021). Essas intervenções parecem funcionar melhor sendo combinadas com o componente nutricional para melhorar a saúde das crianças e dos adolescentes (Keck-Kester *et al.*, 2021).

Embora o presente estudo não tenha avaliado a presença do sobrepeso e da obesidade nos adolescentes que participaram da pesquisa, a literatura sugere que, antes de embarcar em tentativas de perda de peso, uma abordagem de atenção plena voltada a alimentação emocional

pode preparar melhor os indivíduos para a mudança de hábitos alimentares e para práticas de exercícios físicos, que são importantes para esse objetivo (Lattimore, 2020). Assim como uma melhor organização do ambiente externo facilita a tomada de decisão no dia a dia, um melhor “ambiente interno”, com espaço para o discernimento por meio da atenção plena, poderia contribuir para um comportamento mais assertivo.

Tratamentos tradicionais para o controle do peso geralmente só são eficazes no curto prazo, pois sua ênfase está nas estruturas de controle externo (Díaz-Tendero *et al.*, 2019). A alimentação intuitiva tem recebido atenção como uma abordagem não dietética para melhorar a saúde (Hoare *et al.*, 2022; Özkan; Bilici, 2021). Entretanto, poucos estudos têm buscado explicar os processos que estimulam este estilo alimentar (Sairanen *et al.*, 2017). Até o momento, as descobertas são promissoras e sugerem uma relação inversa entre atenção plena e comportamentos alimentares desordenados (Sairanen *et al.*, 2017).

O presente estudo avançou, portanto, nesta direção, ao abordar a atenção plena como um fator que influencia a alimentação intuitiva de adolescentes. Na revisão da literatura para os propósitos deste estudo identificaram-se poucos estudos que abordaram a relação entre esses dois constructos. Brisotto e Andretta (2021), por exemplo, estudaram as associações e valores preditivos da atenção plena para maiores níveis de alimentação intuitiva e para menores níveis de alimentação emocional.

Destaca-se que o estudo de Brisotto e Andretta (2021), ao ser realizado com indivíduos adultos, utilizou como instrumento para a medição da atenção plena o Questionário das Cinco Facetas de *Mindfulness* (FFMQ), de Baer *et al.* (2006). Esse questionário analisa cinco dimensões da atenção plena, quais sejam: “não julgar”, “agir com consciência”, “observar”, “descrever” e “não reagir”. Os resultados mostraram que maiores níveis de atenção plena não apenas estão relacionados, mas também contribuem para explicar níveis maiores de alimentação intuitiva e níveis menores de alimentação emocional (Brisotto; Andretta, 2021).

A atenção plena, enquanto escore total, e, principalmente, nas dimensões Observar e Não reagir, predisseram o total da alimentação intuitiva em indivíduos adultos (Brisotto; Andretta, 2021). Isso significa que, quanto mais um indivíduo é capaz de perceber seus pensamentos e emoções e manter o autocontrole, apesar de possíveis desconfortos, maior é a sua tendência a alimentar-se de maneira intuitiva (Brisotto; Andretta, 2021).

Entretanto, no estudo de Sairanen *et al.* (2015), realizado com 306 finlandeses (258 mulheres), a dimensão Observar (atenção plena) apresentou relação inversa à Permissão Incondicional para comer (alimentação intuitiva). Isso sugere que indivíduos que percebem mais sua experiência do momento presente também percebem quando estão com fome ou

saciados, mas podem ter regras mais rígidas para se alimentar e, conseqüentemente, sentir mais culpa ao ingerir determinados alimentos.

Ainda, as habilidades de atenção plena de Agir com consciência, Observar e Não reagir explicaram a dimensão Confiança nos sinais internos de fome e de saciedade. Assim, em adultos, as habilidades de atenção plena parecem ser especialmente relevantes para a alimentação intuitiva no que se refere à percepção de sinais fisiológicos e na confiança neles para determinar as escolhas alimentares (Sairanen *et al.*, 2015).

Em indivíduos adolescentes, esta Tese mostrou que a atenção plena influencia no comportamento alimentar intuitivo principalmente em relação à Permissão incondicional para comer e no Comer por motivos físicos em vez de emocionais. Inclusive, a relação entre atenção plena e Confiança nos sinais internos de fome e de saciedade não foi significativa.

Diferentemente dos dois estudos supracitados, utilizou-se nesta pesquisa a Medida de *Mindfulness* para Crianças e Adolescentes (CAMM) para a coleta de dados, na qual o constructo atenção plena é unidimensional. Todavia, é possível verificar que há indicadores que tratam sobre a atenção ao momento presente e indicadores que abordam o julgamento de pensamentos e de sentimentos.

A aplicação da CAMM mostrou, em geral, níveis médios de atenção plena entre os participantes deste estudo. No entanto, níveis baixos de atenção plena foram identificados em relação ao julgamento de pensamentos e de sentimentos, especialmente em relação a pensamentos sobre o passado ao invés do momento presente. Níveis bons foram identificados em relação a apenas uma das variáveis observadas, a qual dizia respeito à concentração em sala de aula (“Na escola, realizo as atividades das diferentes aulas sem perceber o que estou fazendo”; média = 2,54, DP = 1,161). Nesse sentido, práticas escolares que estimulem a atenção plena podem auxiliar na saúde emocional dos adolescentes (ponto em que se verificaram níveis mais baixos da habilidade), além de potencializar o rendimento escolar.

Habilidades de atenção plena podem ser melhoradas e aprimoradas por meio de prática e treinamentos e tais aumentos, por sua vez, propiciam uma variedade de benefícios para a saúde (Salmoirago-Blotcher *et al.*, 2015). O treinamento da atenção plena normalmente enfatiza a aceitação de pensamentos, sentimentos e sensações que surgem em um determinado momento, sendo um tipo particular de atenção que é o oposto da impulsividade (Salmoirago-Blotcher *et al.*, 2015).

O desenvolvimento de habilidades de atenção plena pode ter um impacto positivo no estilo de vida dos adolescentes (Ramírez-Garduño *et al.*, 2020). Estudos anteriores apontaram como efeitos de intervenções em atenção plena voltadas aos mais jovens: a melhora de

relacionamentos, a redução de ansiedade e de sintomas de *déficit* de atenção e hiperatividade, a melhora no desempenho acadêmico (Lázaro *et al.*, 2014); a redução significativa da ansiedade, depressão e sintomatologia geral (Langer *et al.*, 2017); e a melhora dos níveis de inteligência emocional (Cobos-Sanchez, Fluja-Contreras e Gomez, 2019).

Pesquisas anteriores mostraram também uma associação importante entre baixos níveis de atenção plena e a presença de sintomas depressivos (Veytia-López *et al.*, 2016); uma associação negativa e significativa entre atenção plena e vergonha corporal (Fernandes *et al.*, 2018); uma associação negativa da atenção plena com o autojulgamento, ansiedade desportiva e a percepção de que atletas têm sobre atitudes críticas de treinadores (Gama *et al.*, 2021); uma associação positiva da atenção plena com a espiritualidade e religião, e uma associação negativa da atenção plena com uso de substâncias psicoativas (Ramírez-Garduño *et al.*, 2020). Dessa forma, a habilidade de atenção plena permite que as pessoas aprendam a tomar consciência das experiências internas de uma maneira mais saudável (Rahal, 2018).

A pesquisa de Salmoirago-Blotcher *et al.* (2015) tem a hipótese de que o treino da atenção plena aumentará os níveis de atenção plena de adolescentes, os quais estarão associados a uma menor impulsividade, e que a melhoria desta estará associada a mudanças positivas nos hábitos alimentares e de atividade física desses indivíduos. O estudo será realizado em duas escolas localizadas no centro de Massachusetts/EUA, que oferecem aulas de educação em saúde como parte do currículo escolar do 9º ano (Salmoirago-Blotcher *et al.*, 2015). Da mesma forma, Bal, Celikbas e Batmaz (2018) pesquisaram a relação entre impulsividade e atenção plena em pacientes ambulatoriais adultos e descobriram uma relação negativa entre esses constructos.

Keck-Kester *et al.* (2021), ao revisar a literatura sobre evidências de intervenções em atenção plena para a modulação de peso de crianças e adolescentes, afirmaram que os estudos sobre a temática ainda estão em sua infância, mas há resultados promissores em termos de manutenção ou diminuição do IMC e tratamento de comorbidades físicas e psicológicas associadas à obesidade, tais como a diminuição da ansiedade e da depressão e a melhora dos níveis de colesterol e de glicose no sangue. Nesse sentido, intervenções em atenção plena podem ser adicionadas a um plano de tratamento holístico voltado a essa população (Keck-Kester *et al.*, 2021).

Um ensaio clínico experimental sem grupo controle que avaliou a prática da atenção plena em crianças e adolescentes apontou melhoras no vínculo entre os participantes e seus responsáveis e algumas mudanças de hábitos (Machado *et al.*, 2018). Adicionalmente, os resultados da presente Tese apontaram potenciais benefícios do desenvolvimento da atenção plena para comportamentos alimentares mais intuitivos dos adolescentes.

A alimentação intuitiva é uma abordagem não-dietética que inclui a consciência dos sinais de fome e de saciedade para orientar as escolhas alimentares, podendo auxiliar crianças, adolescentes e adultos a melhorar a sua relação com a comida e a sua imagem corporal (Peterson *et al.*, 2022). Uma característica importante dos estilos alimentares regulados internamente é a permissão incondicional para comer, pois se entende que isso pode proteger de comportamentos desadaptativos em relação aos alimentos altamente palatáveis (Palascha *et al.*, 2020).

Na ausência de uma atitude tranquila em relação a esses alimentos os indivíduos podem impor-se controles cognitivos ou externos para evitar o seu consumo ou compensá-lo (Palascha *et al.*, 2020). Presume-se, portanto, que a permissão para comer todos os tipos de alimentos proporcione um ambiente favorável para dar respostas eficazes aos sinais internos de fome e de saciedade, poupando recursos cognitivos que seriam usados para o controle do comportamento alimentar (Palascha *et al.*, 2020).

No estudo de Anderson *et al.* (2016), realizado com uma amostra universitária, as dimensões Permissão incondicional para comer e Comer por motivos físicos em vez de emocionais explicaram de forma significativa a variância na relação entre alimentação intuitiva e alimentação desordenada. Nesse sentido, maior Permissão para comer pode reduzir a sensação de privação na alimentação e os possíveis episódios de comportamento desinibido, enquanto que maior tendência a Comer por motivos físicos pode reduzir o uso da comida para alívio emocional momentâneo (Anderson *et al.*, 2016).

A aplicação da Escala de Alimentação Intuitiva para Adolescentes mostrou que, na dimensão Permissão incondicional para comer, os adolescentes tinham bons níveis de alimentação intuitiva em relação ao não uso de regras rígidas para se alimentar e em relação a considerar alguns alimentos como “proibidos” de serem consumidos. Já os indicadores que abordaram a evitação de determinados alimentos, a existência de sentimento de culpa após a ingestão, o julgamento de alimentos e a desconfiança do comportamento em relação a alimentos altamente palatáveis, apontaram níveis médios de alimentação intuitiva.

Isso significa que os adolescentes não colocam a si mesmos a proibição de ingerir determinados alimentos, sobretudo os alimentos ultraprocessados, que prejudicam a saúde se forem consumidos de forma excessiva. Entretanto, o seu consumo às vezes é evitado e o sentimento de culpa pode acontecer caso os adolescentes decidam por ingeri-los. A ideia de nunca comer alimentos ultraprocessados, entretanto, pode causar episódios subsequentes de culpa e descontrole alimentar, além de ser muito difícil de se concretizar, pois esses alimentos fazem parte de diferentes contextos sociais. Nessa dimensão, a atenção plena pode contribuir para um menor julgamento dos alimentos e das atitudes dos adolescentes em relação a eles.

Dando sequência à análise, a dimensão Comer por motivos físicos em vez de emocionais apresentou níveis médios de alimentação intuitiva na maioria dos indicadores, os quais diziam respeito a situações nas quais os adolescentes recorrem aos alimentos para lidar com diferentes sentimentos, mesmo na ausência de fome. Entre as emoções que podem influenciar o comportamento alimentar dos adolescentes, as maiores frequências de respostas foram em relação aos sentimentos de ansiedade, tristeza e depressão.

A alimentação emocional tem sido associada à alimentação externa, à perda de controle ao se alimentar e a uma maior ingestão calórica (Rollins *et al.*, 2011). Esse estilo alimentar resulta da incapacidade de inibir o impulso de comer em resposta a processos internos, como o sofrimento emocional (Levoy *et al.*, 2017).

Quando um alimento é utilizado com o intuito de diminuir sentimentos que geram desconforto, pode-se estabelecer uma memória para utilizá-lo novamente para lidar com esses sentimentos (Brewer *et al.*, 2018). Quanto mais o comportamento de comer alimentos altamente palatáveis ou de restringir a alimentação para obter alívio temporário do estresse é reforçado, torna-se mais difícil reconhecer as diferenças entre a fome física e a fome por motivos emocionais ou externos (Brewer *et al.*, 2018).

O ambiente alimentar moderno tem um papel significativo no enviesamento do controle do comportamento alimentar de processos internos (sinais fisiológicos) para processos externos, artificiais ou aprendidos (Brewer *et al.*, 2018). A alimentação externa, por exemplo, ocorre em resposta a estímulos do ambiente, independentemente dos sinais de fome e de saciedade (Snoek *et al.*, 2013), como a disponibilidade de alimentos ou a presença de outras pessoas comendo (Damiano; Paxton, 2020).

Entretanto, apesar de vários fatores ambientais, genéticos e de desenvolvimento representarem desafios aos esforços diários de regular a alimentação, algumas pessoas se saem bem em perceber e agir conforme os sinais de fome e de saciedade (Palascha *et al.*, 2020). A aplicação da Escala de Alimentação Intuitiva para Adolescentes mostrou que na dimensão Consciência dos sinais internos de fome de saciedade os adolescentes apresentaram níveis bons de alimentação intuitiva, com destaque para a percepção de saciedade durante as refeições. Nesse sentido, a percepção dos sinais fisiológicos e a diferenciação da fome física e da fome emocional não se configuram como uma barreira para a adoção da alimentação saudável por parte dos adolescentes participantes dessa pesquisa.

A confiança interna direciona a atenção para os sinais do corpo e seus processos (Palascha *et al.*, 2020). Indivíduos precisam ter um sentimento de confiança de que o corpo pode gerir a alimentação sem a necessidade de controle externo ou cognitivo (Palascha *et al.*,

2020). Todavia, em alguns casos o controle cognitivo ou externo pode auxiliar aqueles que apresentam dificuldades na percepção dos sinais fisiológicos (Palascha *et al.*, 2020). Na dimensão Confiança nos sinais internos de fome e de saciedade identificaram-se níveis médios de alimentação intuitiva em relação à quando se deve comer (maior valor), ao que comer (menor valor) e ao quanto comer.

Comparando as duas dimensões supracitadas, os adolescentes relataram maior consciência dos sinais fisiológicos do que confiança neles para orientar o seu comportamento alimentar. Além disso, como já mencionado, dentre as hipóteses, apenas a H<sub>3</sub>, que dizia respeito à relação entre a atenção plena e a Confiança nos sinais internos de fome e de saciedade foi rejeitada ( $p > 0,05$ ).

Isso pode ser compreendido na perspectiva de que há muitos fatores, além de motivos físicos, que influenciam as decisões acerca da alimentação, tais como aspectos emocionais, psicológicos, sociais, culturais, pessoais e ambientais (Arruda Neta *et al.*, 2021; Brisotto; Andretta, 2021). Na adolescência, como um período de transição, as escolhas alimentares começam a ser mais autônomas e independentes (Bittar; Soares, 2020), o que pode culminar em escolhas não saudáveis. Apesar de a atenção plena auxiliar na maior consciência dos estados de fome e de saciedade, esta Tese mostrou que a habilidade não tem uma influência significativa na confiança nos sinais internos dos adolescentes. Assim, outros fatores, que não a atenção plena, podem ser capazes de explicar a confiança nos sinais de fome e de saciedade, como, por exemplo, a flexibilidade psicológica.

Em um estudo anterior realizado com adultos com excesso de peso e problemas de saúde (Sairanen *et al.*, 2015) uma melhor flexibilidade psicológica foi relacionada a melhores competências de atenção plena, e níveis mais elevados de ambas foram relacionados a níveis maiores de alimentação intuitiva. A aceitação explicou a Permissão incondicional para comer e o Comer por motivos físicos, enquanto que Agir com consciência, Observar e Não reagir explicaram a Confiança nos sinais de fome e de saciedade (Sairanen *et al.*, 2015). Ainda, Sairanen *et al.* (2017) identificaram que os efeitos de uma intervenção de Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) sobre o peso dos participantes, sobre o Comer por motivos físicos em vez de emocionais e sobre a Confiança nos sinais de fome e saciedade foram mediados por uma mudança na flexibilidade psicológica relacionada ao peso, e não pela atenção plena, sendo ambas componentes da intervenção.

A flexibilidade psicológica pode ser teorizada como um processo de experimentar o que está acontecendo sem defesas e julgamentos, enquanto se envolve em atividades direcionadas a valores, isto é, tendo compromisso com determinadas ações (Sairanen *et al.*,

2015). É possível que, no caso dos adolescentes, seja importante para a confiança nos sinais de fome e de saciedade ter o objetivo de orientar as escolhas alimentares a partir desses sinais.

Embora esta pesquisa não tenha focado na influência da família na construção dos hábitos alimentares dos adolescentes, e em especial dos pais, Peterson *et al.* (2022) destacam que o papel deles é proporcionar um ambiente agradável para comer, oferecendo uma variedade de alimentos naturais e evitando classificar os alimentos como “bons ou ruins”, permitindo a liberdade de escolha dos jovens, sem restrições e julgamentos sobre ela. Dessa forma, a implementação de práticas alimentares intuitivas nas famílias pode melhorar o relacionamento dos adolescentes com a comida, aumentar a consciência dos sinais de fome e de saciedade e melhorar a forma como eles percebem a sua imagem corporal (Peterson *et al.*, 2022).

Os resultados apresentados sugerem que os adolescentes têm consciência dos sinais naturais de fome e de saciedade, mas há espaço para o desenvolvimento da confiança nesses sinais para orientar a alimentação. Identificou-se nesta pesquisa que o maior índice de alimentação intuitiva na dimensão Confiança nos sinais internos de fome e de saciedade relacionava-se a quando se deve comer, e o menor índice, ao que comer.

É provável que haja dúvidas sobre a quantidade que deve ser ingerida de cada grupo alimentar. Nesse sentido, a temática da alimentação intuitiva e saudável pode ser melhor explorada em práticas escolares voltadas aos adolescentes, com a colaboração do curso de Nutrição da Unijuí, como já vem acontecendo, principalmente com as turmas da educação infantil e com as turmas dos anos iniciais da EFA.

A esse respeito, as professoras entrevistadas relataram que a alimentação saudável é abordada com formações oferecidas aos pais dos alunos da educação infantil e como parte de projetos de pesquisa desenvolvidos pelos alunos. Além disso, há orientações sobre a comercialização de alimentos nas dependências da escola e sobre o consumo de lanches que são realizados em sala de aula nas turmas até o 5º ano. Entre os adolescentes, a temática da alimentação saudável é retomada em algumas disciplinas, como em Ciências e Educação Física, mas não há formações como ocorre com os mais novos.

Dessa forma, infere-se que as orientações da escola sobre o comportamento alimentar dos alunos reverberam de forma mais forte entre as crianças e entre os jovens que frequentaram a instituição desde os anos iniciais. A atenção plena, por sua vez, não é parte de projetos de pesquisa ou de cursos oferecidos, como é o caso da alimentação. Porém, algumas professoras conhecem a abordagem e aplicam alguma instrução com os alunos, mesmo que de forma breve.

As práticas de atenção plena que são realizadas contemplam, principalmente, os alunos que cursam até a 3ª série, sob a orientação da coordenadora dos anos iniciais, bem como

acontecem em algumas situações de sala de aula sob a orientação da professora responsável pela educação especial. Como mencionado anteriormente, na aplicação da Medida de *Mindfulness* para Crianças e Adolescentes com os participantes da presente pesquisa verificaram-se níveis bons de atenção plena em relação à atenção às aulas, corroborando com a percepção das professoras de que a habilidade ajuda na concentração dos alunos.

De acordo com Langer *et al.* (2017), entre os benefícios da inclusão da atenção plena em contextos escolares estão a promoção de habilidades e estratégias para a regulação emocional e comportamental dos adolescentes, o que auxilia no equilíbrio das emoções e no enfrentamento das múltiplas demandas do contexto escolar. Uma das habilidades que são trabalhadas por essas intervenções é a capacidade de observar os pensamentos e os estados de humor, que são elementos essenciais para a autorregulação (Langer *et al.*, 2017).

As escolas são um dos principais locais para implementar iniciativas voltadas ao desenvolvimento de crianças e de adolescentes (Lawlor, 2014). A autora pontua que para que a implementação de um programa de atenção plena para crianças e adolescentes nas escolas seja bem sucedida é necessário que a competência do instrutor esteja em um nível profissional, além de considerar as necessidades da comunidade escolar, selecionar programas de alta qualidade e avaliar continuamente a eficácia do programa escolhido. Ainda, destaca que características importantes da eficácia de um programa em atenção plena voltado a crianças e adolescentes são o fato de ser guiado pela teoria e baseado em investigação (Lawlor, 2014).

A amostra desta Tese compreendeu 80 pessoas do sexo feminino (55,17%), semelhante a estudos anteriores, nos quais os participantes foram predominantemente mulheres. Embora o presente estudo não tenha analisado os resultados por gênero, pesquisas encontraram diferenças entre homens e mulheres em relação às dimensões da alimentação intuitiva. Por exemplo, um estudo anterior realizado com jovens turcos mostrou que as mulheres apresentaram menores pontuações em alimentação intuitiva do que os homens, exceto na dimensão Confiança nos sinais internos de fome e de saciedade (Bilici *et al.*, 2018). A pesquisa encontrou ainda uma correlação negativa entre escores de alimentação intuitiva e valores de índice de massa corporal (IMC) em mulheres (Bilici *et al.*, 2018).

Em um estudo realizado em Portugal (Rech; Bedeschi; Poínhos, 2022), mulheres com peso estável apresentaram maior Permissão incondicional para comer do que aquelas que referiram ter tido variação cíclica de peso no ano anterior; bem como apresentaram níveis maiores na dimensão Confiança nos sinais de fome e de saciedade em comparação às mulheres que relataram ter tido aumento de peso. No gênero masculino, os participantes com peso estável

tinham maior confiança nos sinais internos em comparação aos que apresentaram variação ou ganho de peso no último ano (Rech; Bedeschi; Poínhos, 2022).

Assim, tanto o gênero como a presença ou não de sobrepeso e de obesidade podem implicar em diferenças nos níveis de alimentação intuitiva. Adicionalmente, Barba *et al.* (2021), em um estudo realizado com brasileiros adultos, identificaram que praticantes de atividades físicas apresentaram maiores níveis de alimentação intuitiva do que indivíduos sedentários e que, praticantes de Yoga apresentaram melhor Confiança nos sinais de fome e de saciedade do que os demais. A referida pesquisa encontrou, ainda, uma correlação positiva entre alimentação intuitiva e qualidade de vida, estima corporal, atenção plena e comportamentos alimentares que desencorajavam a alimentação em resposta a estímulos externos ou a aspectos psicológicos; e uma correlação negativa com o estresse e o ganho de peso (Barba *et al.*, 2021).

Em síntese, identificou-se nesta Tese que a atenção plena influencia três das quatro dimensões da alimentação intuitiva de adolescentes, quais sejam: Permissão incondicional para comer, Comer por motivos físicos em vez de emocionais e Consciência dos sinais de fome e de saciedade, com efeitos pequeno (consciência dos sinais fisiológicos) a médios (permissão incondicional para comer e alimentação por motivos físicos). Considerando que formações, rodas de conversa e projetos de pesquisa sobre a temática da alimentação saudável já são trabalhados na escola na qual se realizou a pesquisa, recomenda-se que também a temática da alimentação intuitiva e da atenção plena sejam integradas a essas atividades e oferecidas aos alunos como forma de promover ainda mais a saúde, auxiliar no rendimento escolar e contribuir com hábitos e iniciativas que influenciem também suas famílias e a comunidade escolar.

A má nutrição é uma questão de saúde pública abordada em políticas como a Estratégia Nacional para Prevenção e Atenção à Obesidade Infantil e o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos não Transmissíveis no Brasil. Os resultados da presente Tese são apoiados por estudos anteriores que encontraram benefícios da prática da atenção plena para os adolescentes em diferentes contextos e adiciona conhecimento sobre a relação entre atenção plena e alimentação intuitiva, o qual pode auxiliar na criação de iniciativas que busquem a promoção da saúde dessa população.

Este tópico apresentou os resultados da pesquisa referentes ao objetivo específico de relacionar a atenção plena e as dimensões da alimentação intuitiva. Inicialmente foi apresentado o Modelo de Mensuração e o Modelo Estrutural. Em seguida, apresentou-se o Modelo Final e a Discussão dos resultados da pesquisa. Descrita esta etapa, prossegue-se para as considerações finais da presente Tese, na qual são retomados os objetivos do estudo, os principais resultados, as suas contribuições, limitações e sugestões de estudos futuros.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O enfrentamento das diferentes formas de má nutrição e das doenças não transmissíveis relacionadas à dieta é uma preocupação global que faz parte da Agenda 2030 da ONU, que aborda os principais desafios para o alcance do desenvolvimento sustentável. Nesse sentido, o desenvolvimento deve ser compreendido como um processo que integra soluções sociais e ambientais ao crescimento econômico. A saúde e a nutrição são essenciais para o alcance dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável e estão especialmente relacionadas ao ODS número 2, Fome Zero e Agricultura Sustentável, e ao ODS número 3, Saúde e Bem-estar.

A atenção plena vem sendo estudada nas últimas décadas em diferentes contextos de saúde, incluindo o do comportamento alimentar. A atenção plena pode ser compreendida como um traço psicológico, como um estado de atenção ao momento presente e como uma prática. Como um traço presente em maiores ou menores níveis nas pessoas, é a consciência que emerge ao prestar atenção no momento presente, evitando julgamentos de pensamentos, sentimentos e situações. É uma habilidade que pode ser treinada e oferece diversos benefícios para as pessoas.

No entanto, poucos estudos abordaram a atenção plena como um componente que explica os comportamentos alimentares saudáveis. Além disso, a maioria dos estudos que integrou as temáticas da atenção plena e dos estilos alimentares foi realizado com a população adulta. Considerando que a má nutrição é uma questão de saúde importante, parte dos ODS e de diferentes iniciativas nacionais e globais, e que a adolescência é um período de desenvolvimento humano no qual muitos hábitos alimentares são formados e influenciam na saúde e no desempenho escolar, o presente estudo teve como tema a atenção plena e o comportamento alimentar intuitivo de adolescentes.

Optou-se por estudar a alimentação intuitiva uma vez que se trata de um estilo alimentar adaptativo, que tem como premissa a alimentação orientada aos sinais de fome e de saciedade. Esta concepção prioriza o consumo de alimentos nutritivos, mas permite que todos os tipos de alimentos façam parte da alimentação, pois o ímpeto para comer é baseado em motivos físicos, e não emocionais ou externos. É, portanto, uma estratégia que busca melhorar a relação das pessoas com os alimentos.

A tese proposta neste estudo foi a de que a atenção plena influencia o comportamento alimentar intuitivo de adolescentes. Assim, definiram-se quatro hipóteses, uma para cada dimensão da alimentação intuitiva: H<sub>1</sub>: O *Mindfulness* se relaciona com a Permissão incondicional para comer, H<sub>2</sub>: O *Mindfulness* se relaciona com a Consciência dos sinais internos de fome e de saciedade, H<sub>3</sub>: O *Mindfulness* se relaciona com a Confiança nos sinais internos de

fome e de saciedade, e H<sub>4</sub>: O *Mindfulness* se relaciona com o Comer por motivos físicos em vez de emocionais.

O objetivo geral foi analisar a influência da atenção plena no comportamento alimentar intuitivo de adolescentes. Os objetivos específicos foram: avaliar os níveis de atenção plena dos adolescentes, avaliar os níveis de alimentação intuitiva dos adolescentes, relacionar a atenção plena e as dimensões da alimentação intuitiva, e investigar se há práticas que buscam promover a alimentação saudável e a atenção plena na escola na qual se realizou a pesquisa.

A pesquisa foi realizada no Centro de Educação Básica Francisco de Assis (EFA), instituição mantida da Fundação de Integração, Desenvolvimento e Educação do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (FIDENE), localizada em Ijuí/RS. Os participantes foram 145 adolescentes. A amostra integrou estudantes de ambos os sexos (55,17% do sexo feminino), do 6º ano do ensino fundamental ao 3º ano do ensino médio, de 12 a 17 anos, com idade média de 14,8 anos. Participaram também duas professoras responsáveis pela coordenação escolar. Os dados referem-se ao ano de 2022.

A aplicação da Medida de *Mindfulness* para Crianças e Adolescentes mostrou níveis baixos de atenção plena em relação a pensar sobre o passado, ao invés do momento presente, e ao autojulgamento devido aos pensamentos e aos sentimentos. Verificaram-se níveis bons no que se refere à concentração em sala de aula, e níveis médios nas demais dimensões analisadas.

Os níveis de alimentação intuitiva dos adolescentes foram avaliados por meio da aplicação da Escala de Alimentação Intuitiva para Adolescentes. Na dimensão Permissão incondicional para comer identificaram-se níveis bons de alimentação intuitiva em relação a não usar regras rígidas para se alimentar e à impor-se a “proibição” de consumir determinados alimentos. Ademais, verificaram-se níveis médios de alimentação intuitiva no que tange à evitação, ao julgamento, a não confiar em si mesmo em relação a alimentos altamente palatáveis e ao sentimento de culpa após a ingestão destes.

A dimensão Consciência dos sinais internos de fome e de saciedade apresentou níveis bons de alimentação intuitiva em todos os indicadores, com destaque para a percepção de saciedade durante as refeições. Já a dimensão Confiança nos sinais internos de fome e de saciedade apontou níveis médios de alimentação intuitiva em relação à quando se deve comer, ao que comer e ao quanto comer.

Na dimensão Comer por motivos físicos em vez de emocionais identificaram-se níveis médios de alimentação intuitiva na maioria dos indicadores. Dentre as emoções que podem influenciar a alimentação mesmo na ausência de fome, apresentaram maiores frequências o sentimento de ansiedade, tristeza e depressão.

Para relacionar a atenção plena e as quatro dimensões da alimentação intuitiva utilizou-se a Modelagem de Equações Estruturais. Inicialmente fez-se a avaliação do Modelo de Mensuração e do Modelo Estrutural para, então, apresentar o Modelo Final e interpretar os resultados. Dessa forma, identificou-se que a atenção plena influencia três dimensões da alimentação intuitiva, quais sejam: Comer por motivos físicos em vez de emocionais, Permissão incondicional para comer e Consciência nos sinais internos de fome e de saciedade, com efeitos médios e pequeno, respectivamente. Assim, foram confirmadas as hipóteses H<sub>1</sub>, H<sub>2</sub>, e H<sub>4</sub>. A influência da atenção plena na Confiança nos sinais internos de fome e de saciedade (H<sub>3</sub>) não foi apoiada, uma vez que não houve significância estatística ( $p > 0,05$ ).

Os coeficientes de caminho mostraram que, aumentando em 1 a variável exógena (atenção plena), a variável endógena Permissão incondicional para comer aumenta em 0,445 e a variável Comer por motivos físicos em vez de emocionais aumenta em 0,480. Já a variável Consciência dos sinais internos de fome e de saciedade diminui em 0,243, pois escores maiores na Medida de *Mindfulness* para Crianças e Adolescentes apontam níveis menores de atenção plena e escores maiores na subescala Consciência dos sinais internos de fome e de saciedade indicam níveis maiores de alimentação intuitiva.

Considerando as práticas escolares que estimulam a alimentação saudável dos alunos, no Centro de Educação Básica Francisco de Assis (EFA) a promoção da alimentação saudável é buscada desde a educação infantil, com formações oferecidas aos pais das crianças sobre a importância da nutrição para a saúde, incluindo o preparo de lanches saudáveis. Nas turmas dos anos iniciais (até o 5º ano) há acompanhamento em relação aos alimentos que são trazidos pelos alunos e orientações sobre aqueles que devem ser evitados, a fim de que as crianças habituem-se a consumir alimentos nutritivos. A alimentação saudável é também tema de rodas de conversa e parte de Projetos de Pesquisa.

Nas turmas dos anos finais a temática é retomada em algumas disciplinas, como Ciências e Educação Física, mas não há o mesmo enfoque que ocorre com o consumo alimentar das crianças. Há ainda, orientações sobre os alimentos que a escola espera que sejam comercializados no restaurante presente nas suas dependências, mas as professoras percebem que entre os adolescentes há o consumo de alimentos ultraprocessados.

No que se refere à atenção plena, as práticas escolares que são realizadas contemplam, principalmente, os alunos que cursam até a terceira série, sob a orientação da professora coordenadora dos anos iniciais, bem como acontecem em algumas situações de sala de aula, sob a orientação da professora responsável pela educação especial. O objetivo dessas iniciativas é aumentar a consciência do momento presente para um maior engajamento com as atividades

escolares e, conseqüentemente, obter um melhor aprendizado dos alunos. Destaca-se que há uma norma na escola sobre não utilizar aparelhos eletrônicos durante as aulas, o que pode contribuir para uma melhor atenção das crianças e dos adolescentes.

O presente estudo ajudou a esclarecer como a atenção plena está relacionada a uma alimentação mais saudável. Os resultados da pesquisa oferecem implicações práticas para futuros esforços de intervenções em atenção plena voltadas aos adolescentes a serem realizadas principalmente em escolas, juntamente com atividades que estimulam a alimentação saudável, a exemplo das práticas realizadas no Centro de Educação Básica Francisco de Assis.

Nesse sentido, sugere-se que a temática da atenção plena seja trabalhada no ambiente escolar juntamente com a alimentação intuitiva, pois ambas as abordagens podem auxiliar os adolescentes a ter um estilo de vida mais saudável e, por meio disso, auxiliar nos estudos, na futura atuação profissional, e na criação de hábitos saudáveis que tenderão a se perpetuar na fase adulta. O estudo também contribuiu para o avanço da literatura sobre o tema, sobretudo com a literatura nacional, que apresenta escassez de estudos sobre a temática.

A alimentação é um direito básico e é tema de políticas públicas, tendo em vista a sua relação com a saúde e a longevidade da população e a sua importância na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, que trazem impactos econômicos significativos para o Sistema Único de Saúde. Diferentes políticas públicas têm como foco as questões alimentares, englobando desde aspectos relacionados a produção dos alimentos e os seus impactos no meio ambiente, passando pela distribuição, comercialização, publicidade de produtos alimentícios, consumo, desperdício, bem como as diferentes formas de má nutrição.

Embora não tenha sido abordado na presente pesquisa o contexto das políticas públicas, compreende-se que a atenção plena e a alimentação intuitiva são temas que podem ser incluídos em iniciativas que busquem a promoção de hábitos alimentares mais saudáveis em adolescentes. A atenção plena pode auxiliar no sentido de melhorar o comportamento individual em torno da alimentação, mas são necessárias políticas públicas que facilitem o acesso aos alimentos saudáveis nos ambientes frequentados pelos adolescentes, especialmente nas escolas, e que fortaleçam a importância do seu consumo para a saúde.

Este estudo possui algumas limitações. Ressalta-se, inicialmente, que os resultados obtidos dizem respeito a alunos de uma escola da rede particular de ensino de um município do noroeste gaúcho. Nesse sentido, recomenda-se que estudos futuros utilizem amostras mais heterogêneas, incluindo o exame da atenção plena e da alimentação intuitiva em escolas públicas, assim como a comparação entre os dois contextos.

No uso de medidas de autorrelato tem-se o risco de os participantes fornecerem respostas sobre comportamentos que eles acreditem ter ou respostas que eles imaginam que sejam esperadas pelo pesquisador, podendo não refletir a realidade. Além disso, é possível haver dúvidas na interpretação dos indicadores, as quais não podem ser sanadas se estes instrumentos são respondidos sem a presença do pesquisador.

Os itens da Medida de *Mindfulness* para Crianças e Adolescentes abordam uma indisposição à atenção plena, o que pode dificultar a sua compreensão. Já a Escala de Alimentação Intuitiva para Adolescentes possui itens que indicam maiores ou menores níveis de alimentação intuitiva, a depender da dimensão considerada. Sugere-se que em estudos futuros a aplicação dos instrumentos de pesquisa seja realizada de forma presencial para que possíveis dúvidas sejam esclarecidas.

Este estudo verificou que a atenção plena explica a variância em três componentes da alimentação intuitiva: Comer por motivos físicos em vez de emocionais, Permissão incondicional para comer e Consciência dos sinais internos de fome e de saciedade. Entretanto, outros constructos podem explicar a variância nas subescalas e que não foram objeto de aprofundamento desta investigação.

Pesquisas podem considerar diferenças individuais, como o gênero, etnia, renda familiar e medidas antropométricas, como variáveis moderadoras categóricas na relação entre atenção plena e alimentação intuitiva. Estudos futuros podem abordar também o papel da escola na relação entre atenção plena e alimentação intuitiva. Sugere-se, ainda, o estudo da influência da atenção plena na aprendizagem das crianças e adolescentes, considerando a observação das professoras entrevistadas sobre a melhora da concentração dos alunos após o uso de estratégias de atenção plena em situações de sala de aula.

Entrevistas em profundidade e/ou a realização de grupos de foco podem enriquecer o estudo com dados qualitativos e trazer novos nuances sobre o comportamento alimentar dos adolescentes. Já a abordagem quantitativa do estudo pode ser melhor explorada a partir da realização de experimentos ou de estudos quase experimentais, verificando os resultados de intervenções de atenção plena no comportamento alimentar intuitivo dos adolescentes.

Diante do exposto, compreende-se que a presente Tese atingiu o seu objetivo de analisar a influência da atenção plena no comportamento alimentar intuitivo de adolescentes. Propõe-se, nesse sentido, que a escola seja um ambiente no qual a atenção plena seja trabalhada juntamente com a temática da alimentação saudável, que já é um dos objetos do conhecimento. Assim, é possível aproveitar os diferentes benefícios que a prática da atenção plena pode oferecer aos adolescentes, sobretudo em termos de um desenvolvimento com mais saúde.

## REFERÊNCIAS

- ANDERSON, L. M.; REILLY, E. E.; SCHAUMBERG, K.; DMOCHOWSKI, S.; ANDERSON, D. A. Contributions of mindful eating, intuitive eating, and restraint to BMI, disordered eating, and meal consumption in college students. **Eat Weight Disord.**, v.21, n.1, p.83-90, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40519-015-0210-3>. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40519-015-0210-3>. Acesso em: 18 ago. 2023.
- ARRUDA NETA, A. da C. P.; STELUTI J.; FERREIRA, F. E. L. de L.; FARIAS JUNIOR, J. C. de; MARCHIONI; D. M. L. Padrões alimentares de adolescentes e fatores associados: estudo longitudinal sobre comportamento sedentário, atividade física, alimentação e saúde dos adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 2, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021269.2.24922019>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/X6W9Y6gCZnCPf4WfVpjJsXM/?lang=pt#>. Acesso em: 29 jul. 2022.
- BAL, U.; CELIKBAS, Z.; BATMAZ, S. Association of mindfulness and impulsivity with obesity. **Arc. Clin. Psychiatr.**, v. 45, n. 5, set-out, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000173>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/GL4d7ZRssjS8zmdBjJT5NTm/?lang=en>. Acesso em: 16 ago. 2021.
- BALESTRIN, M.; BRASIL, C. C. B.; KIRSTEN, V. R.; WAGNER, M. B. Cantinas escolares saudáveis no Rio Grande do Sul, Brasil: diagnóstico e adequação à legislação. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, [S. l.], v. 17, p. 1-15, 2022. DOI: <https://doi.org/10.12957/demetra.2022.63179>. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/63179>. Acesso em: 13 maio 2024.
- BARBA, Y. C. de; LAZAROTTO, A. K.; ALVES; MARTINI, M. C. de; ARTUSO, E.; GAIEVSKI, E. H. S.; GALLIN, A.L.; BENVENÚ, D. M. Effects of Intuitive Eating on the Quality of Life and Wellbeing of Yoga Practitioners, Physical Activity Practitioners and Sedentary Individuals. **Altern Ther Health Med**, v. 29, n. 4, p. 82-91, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34331754/>. Acesso em: 04 dez. 2023.
- BARBOSA, M. R.; PENAFORTE, F. R. de O.; SILVA, A. F. de S. Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.** (Ed. port.), Ribeirão Preto, v. 16, n. 3, p. 118-135, set. 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165262>. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-69762020000300013&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000300013&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 06 set. 2021.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa, Edições 70, 2006.
- BECKER, R. N. (Coord.) **Encantamento pela Educação: uma história escrita por muitas mãos**. (Revista comemorativa aos 50 anos da EFA). Ijuí: Centro de Educação Básica Francisco de Assis, 2018.
- BIDO, D. de S.; SILVA, D. da. SmartPLS 3: Especificação, estimação, avaliação e relato. **Administração: Ensino e Pesquisa**, v. 20, n. 2, p. 488-536, 2019. DOI:

<https://doi.org/10.13058/raep.2019.v20n2.1545>. Disponível em:  
<https://raep.emnuvens.com.br/raep/article/view/1545>. Acesso em: 18 out. 2023.

BILICI, S., KOCAADAM, B., MORTAS, H., KUCUKERDONMEZ, O., & KOKSAL, E. Intuitive eating in youth: Its relationship with nutritional status. **Rev Nutr.** v. 31, n. 6, p. 557-565, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/1678-98652018000600005>. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1678-98652018000600005>. Acesso em: 12 abr. 2023.

BITTAR, C.; SOARES, A. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 28, n. 1, p. 291–308, 2020. DOI: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAR1920>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/mfTpzZ6F3YhywBGx5tVLkx/?lang=pt#>. Acesso em: 22 maio 2024.

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular. **Educação é a base**. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. 2023. Acesso em: 07 dez. 2023.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). Coordenação Geral do Programa Nacional de Alimentação Escolar. **Manual de orientação para a alimentação escolar na educação infantil, ensino fundamental, ensino médio e na educação de jovens e adultos**. 2. ed. Brasília: PNAE: CECANE-SC, 2012.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). **Programa Nacional de Alimentação Escolar**. Disponível em: <https://www.gov.br/fnde/pt-br/aceso-a-informacao/acoes-e-programas/programas/pnae>. Acesso em: 01 maio 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estratégia Nacional para a Prevenção e Atenção à Obesidade Infantil**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/promocao-da-saude/proteja>. 2021b. Acesso em: 24 nov. 2023.

BRASIL. **Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990**. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Brasília: Presidência da República, 1990.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **PROTEJA: Estratégia Nacional para Prevenção e Atenção à Obesidade Infantil: orientações técnicas**. Brasília: Ministério da Saúde, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos não Transmissíveis no Brasil, 2021-2030**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021a. 118p.

BRAUN, T.D.; RILEY, K.E.; KUNICKI, Z.J.; FINKELSTEIN-FOX, L.; CONBOY, L.A.; PARK, C.L.; SCHIFANO, E.; ABRANTES, A.M.; LAZAR, S.W. Internalized weight stigma and intuitive eating among stressed adults during a mindful yoga intervention: associations with changes in mindfulness and self-compassion. **Health Psychol Behav Med.**, v. 9, n. 1, p. 933-950, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1080/21642850.2021.1992282>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8635578/>. Acesso em: 20 ago. 2023.

BREWER, J. A.; RUF, A.; BECCIA, A. L.; ESSIEN, G. I.; FINN, L. M.; VAN, L. R.; MASON, A. E. Can Mindfulness Address Maladaptive Eating Behaviors? Why Traditional Diet Plans Fail and How New Mechanistic Insights May Lead to Novel Interventions. **Front Psychol.**, v. 9, 1418, p. 1-11, 2018. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01418>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6139346/>. Acesso em: 16 jun. 2023.

BRISOTTO, M.; ANDRETTA, I. Relações entre mindfulness, alimentação intuitiva e emocional em adultos. **Psic., Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 22, n. 1, p. 302-313, abr. 2021. DOI: <https://doi.org/10.15309/21psd220125>. Disponível em: [http://scielo.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1645-00862021000100302&lng=pt&nrm=iso](http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862021000100302&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 17 ago. 2021.

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: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2003-02410-012>. Acesso em: 21 ago. 2023.

CADENA-SCHLAM, L.; LÓPEZ-GUIMERÀ, G. Intuitive eating: an emerging approach to eating behavior. **Nutricion hospitalaria**, v. 31, n. 3, p. 995–1002, 2014. DOI: <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.3.7980>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25726186/>. Acesso em: 22 fev. 2022.

CAREGNATO, R.C.A.; MUTTI, R. Pesquisa qualitativa: análise de discurso *versus* análise de conteúdo. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, 2006 Out-Dez; v. 15, n. 4, p. 679-84, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072006000400017>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/9VBbHT3qxByvFctbZDZHgNP/>. Acesso em: 04 dez. 2023.

CASTRO, I. R. R. de. Challenges and perspectives for the promotion of adequate and healthy food in Brazil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 31, n. 1, p.07-09, 2015. <https://doi.org/10.1590/0102-311XPE010115>. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311XPE010115>. Acesso em: 14 maio 2024.

CENTRO DE EDUCAÇÃO BÁSICA FRANCISCO DE ASSIS (EFA). **Alimentação Saudável é tema de projeto no B21 da Escola**. 20 ago. 2014. Disponível em: <https://www.unijui.edu.br/efa/todas-as-noticias/19691-alimentacao-saudavel-e-tema-de-projeto-no-b21-da-escola>. Acesso em: 02 dez. 2023.

CENTRO DE EDUCAÇÃO BÁSICA FRANCISCO DE ASSIS (EFA). **Curso de Nutrição orienta pais da EFA sobre lanches saudáveis**. 23 abr. 2018. Disponível em: <https://www.unijui.edu.br/efa/todas-as-noticias/29703-curso-de-nutricao-orienta-pais-da-efa-sobre-lanches-saudaveis>. Acesso em: 02 dez. 2023.

CENTRO DE EDUCAÇÃO BÁSICA FRANCISCO DE ASSIS (EFA). **EFA promove roda de conversa sobre alimentação saudável na infância**. 29 mai. 2023. 2023b. Disponível em: <https://www.unijui.edu.br/efa/todas-as-noticias/38859-efa-promove-roda-de-conversa-sobre-alimentacao-saudavel-na-infancia>. Acesso em: 04 out. 2023.

CENTRO DE EDUCAÇÃO BÁSICA FRANCISCO DE ASSIS (EFA). **Histórico**. Disponível em: <https://www.unijui.edu.br/efa/sobre-a-efa/historico>. Acesso em: 16 abr. 2024.

CENTRO DE EDUCAÇÃO BÁSICA FRANCISCO DE ASSIS (EFA). **Proposta Pedagógica**. Disponível em: <https://www.unijui.edu.br/efa/sobre-a-efa/proposta-pedagogica>. Acesso em: 29 dez. 2023. 2023a.

CENTRO DE EDUCAÇÃO BÁSICA FRANCISCO DE ASSIS (EFA). **Pais das turmas A11 e A12 DA EFA participaram de encontro sobre alimentação saudável na UNIJUÍ**. 27 jun. 2022. Disponível em: <https://www.unijui.edu.br/efa/todas-as-noticias/37306-pais-das-turmas-a11-e-a12-da-efa-participaram-de-encontro-sobre-alimentacao-saudavel-na-unijui>. Acesso em: 04 out. 2023.

CENTRO DE EDUCAÇÃO BÁSICA FRANCISCO DE ASSIS (EFA). **Quinto ano realiza atividades no Laboratório de Nutrição**. 16 jul. 2015. 2015a. Disponível em: <https://www.unijui.edu.br/efa/todas-as-noticias/21152-quinto-ano-realiza-atividades-no-laboratorio-de-nutricao>. Acesso em: 02 dez. 2023.

CENTRO DE EDUCAÇÃO BÁSICA FRANCISCO DE ASSIS (EFA). **Salada de Frutas e o estudo da alimentação na EFA**. 16 mar. 2015. 2015b. Disponível em: <https://www.unijui.edu.br/efa/todas-as-noticias/20475-salada-de-frutas-e-o-estudo-da-alimentacao-na-efa>. Acesso em: 02 dez. 2023.

CONSELHO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO CIENTÍFICO E TECNOLÓGICO. Grupo de Pesquisa. **Competitividade e gestão estratégica para o desenvolvimento**. 2023. Disponível em: <http://dgp.cnpq.br/dgp/espelhogrupo/7408158386135162>. Acesso em: 25 ago. 2023.

COBOS-SANCHEZ, L.; FLUJAS-CONTRERAS, J.; GOMEZ, I. Resultados diferenciales de la aplicacion de dos programas en competencias emocionales en contexto escolar. **Psychology, Society & Education**, v.11, n. 2, p.179-192, 2019.

COHEN, J. **Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences**. 2. ed. New York: Psychology Press, 1988.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. **Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016**. CNS, 2016. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/reso510.pdf>. Acesso em: 04 abr. 2022.

CRESWELL, J. W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto**. 5 ed. Porto Alegre: Penso, 2008.

CRESWELL, J. W. **What is Mixed Methods Research**. Youtube, 19 fev. 2013. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=1OaNiTIpyX8&t=36s>. Acesso em: 29 maio 2024.

DAMIANO, S. R.; PAXTON, S. J. Emotional and External Eating. *In*: HUPP, S.; JEWELL, D. **The Encyclopedia of Child and Adolescent Development**. Australia: John Wiley & Sons, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1002/9781119171492.wecad178>.

DAUBENMIER, J.; MORAN, P. J.; KRISTELLER, J.; ACREE, M.; BACCHETTI, P.; KEMENY, M. E.; DALLMAN, M.; LUSTIG, R. H.; GRUNFELD, C.; NIXON, D. F.; MILUSH, J. M.; GOLDMAN, V.; LARAIA, B.; LAUGERO, K. D.; WOODHOUSE, L;

EPEL, E. S.; HECHT, F. M. 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: <https://doi.org/10.1002/oby.21396>. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/oby.21396>. Acesso em: 04 mar. 2022.

DÍAZ-TENDERO, D.; CRUZAT-MANDICH, C.; JIMÉNEZ, T.; MARTÍNEZ, P.; SARAVIA, S.; ULLOA, V. Mindfulness en el control del atracón, la perspectiva de un grupo de adultos chilenos. **Rev. Mex. de trastor. aliment**, Tlalnepantla, v. 10, n. 1, p. 75-84, jun. 2019. DOI: <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2019.1.483>. Disponível em: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-15232019000100075&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232019000100075&lng=es&nrm=iso). Acesso em: 14 ago. 2021.

DOCKENDORFF, S. A.; PETRIE, T.A.; GREENLEAF, C.A.; MARTIN S. Intuitive eating scale: an examination among early adolescents. **J Couns Psychol.**, vol. 59, n. 4, p. 604-611, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0029962>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22946984/>. Acesso em: 31 jul. 2022.

DREWS, G. A.; ZAMBERLAN, L.; RASIA, P. C. **Trabalho de conclusão de curso: caderno de orientações de estudos, apêndices e anexos**. Unijuí: Ijuí, 2014.

FERNANDES, D.V.; GOUVEIA M. J.; CANAVARRO, M. C.; MOREIRA H. Mindfulness and Psychological Adjustment in Pediatric Obesity: The Mediating Role of Body Image. **Psychology, Community & Health**, v.7, n.1, p. 122-137, 2018. DOI: <https://doi.org/10.23668/psycharchives.6641>. Disponível em: <https://psycharchives.org/en/item/ed13cc3f-e22e-4673-8d09-ad525f2714f7>. Acesso em: 04 dez. 2023.

FORNELL, C.; LARCKER, D. F. Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. **Journal of Marketing Research**. v. 18, n. 1, p. 39-50, 1981. DOI: <https://doi.org/10.1177/002224378101800104>. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/002224378101800104>. Acesso em: 04 dez. 2023.

FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA. **Crianças, alimentação e nutrição: crescendo saudável em um mundo em transformação**. Situação Mundial da Infância 2019. Sumário Executivo. Nova Iorque: UNICEF, 2019.

GABBI, R. E. **Sustentabilidade e liderança: a relação da liderança no desempenho sustentável das organizações**. 2022. 195 f. Tese (Doutorado em Desenvolvimento Regional) – Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, 2022.

GAMA, R.; CUNHA, M.; FERREIRA, C.; GALHARDO, A.; OLIVEIRA, S. A relação entre o criticismo do treinador e a ansiedade dos atletas: O papel do *mindfulness* e do autojulgamento. **Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social**, v.7, n. 2, p. 43–60, 2021. DOI: <https://doi.org/10.31211/rpics.2021.7.2.216>. Disponível em: <https://rpics.ismt.pt/index.php/ISMT/article/view/216>. Acesso em: 04 dez. 2023.

GRECO, L.; BAER, R. A.; SMITH, G. T. Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the child and adolescent mindfulness measure (CAMM). **Psychological Assessment**, v. 23, p. 606-614, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0022819>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21480722/>. Acesso em: 04 dez. 2023.

GUERRA, J. *et al.* A Brief Spanish Version of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). A Dispositional Mindfulness Measure. **Int J Environ Res Public Health**, v. 16, n. 8, p. 01-12, 2019. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph16081355>.

Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6517968/>. Acesso em: 25 jan. 2023.

HAIR; J. F.; HULT, G. T. M.; RINGLE, C.; SARSTEDT, M. **A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)**. Los Angeles: Sage publications, 2017.

HART, S. R.; PIERSON, S.; GOTO, K.; GIAMPAOLI, J. Development and initial validation evidence for a mindful eating questionnaire for children. **Appetite**, v. 129, p. 178–185, 2018.

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.07.010>. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30009931/>. Acesso em: 23 jul. 2021.

HAZZARD, V.M.; TELKE, S. E.; Simone, M.; ANDERSON, L. M.; LARSON, N. I.; NEUMARK-SZTAINER, D. Intuitive eating longitudinally predicts better psychological health and lower use of disordered eating behaviors: findings from EAT 2010-2018. **Eat Weight Disord.** 2021, v. 26, n. 1, 287-294. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7392799/>. Acesso em: 31 jul. 2022. DOI:

<https://doi.org/10.1007/s40519-020-00852-4>

HENSELER, J.; RINGLE, C. M.; SARSTEDT, M. A new criterion for assessing discriminant validity in variance-based structural equation modeling. **Journal of the Academy of Marketing Science**, v. 43, n. 1, p. 115-135, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11747-014-0403-8>.

Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11747-014-0403-8>. Acesso em: 04 dez. 2023.

HIRAYAMA, M. S.; MILANI, D.; RODRIGUES, R. C. M.; BARROS, N. F. de;

ALEXANDRE, N. M. C. A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do Freiburg Mindfulness Inventory. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 9, p. 3899-3914, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232014199.12272013>.

Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232014000903899&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232014000903899&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 12 abr. 2021.

HOARE, J.K.; LISTER, N.B.; GARNETT, S.P.; BAUR, L.A.; JEBEILE, H. Mindful and Intuitive Eating Imagery on Instagram: A Content Analysis. **Nutrients**, v.14, n. 18, 3834, p. 1-13, 2022. DOI: <https://10.3390/nu14183834>. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36145207/>. Acesso em: 17 ago. 2023.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa nacional de saúde do escolar**: 2019. Rio de Janeiro: IBGE, 2021.162p

JÄRVELÄ-REIJONEN, E.; KARHUNEN, L.; SAIRANEN E.; MUOTKA J.; LINDROOS S.; LAITINEN, J.; PUTTONEN, S.; PEUHKURI, K., HALLIKAINEN, M.; PIHLAJAMÄKI, J.; KORPELA, R.; ERMES, M., LAPPALAINEN, R.; KOLEHMAINEN, M. The effects of acceptance and commitment therapy on eating behavior and diet delivered through face-to-face contact and a mobile app: a randomized controlled trial. **Int J Behav Nutr Phys Act.** v.15, n.1, 2018, p. 1-14. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0654-8>. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5828146/>. Acesso em: 19 ago. 2023.

JORDAN, C. H.; WANG, W.; DONATONI, L.; MEIER, B. P. Mindful eating: Trait and state mindfulness predict healthier eating behavior. **Personality and Individual Differences**, v. 68, p. 107–111, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.04.013>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886914002396>. Acesso em: 04 dez. 2023.

KABAT-ZINN, J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. **Clinical Psychology: Science and Practice**, v. 10, p. 144–156, 2003. DOI: <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2003-03824-002>. Acesso em: 21 ago. 2023.

KEAULANA, S.; ANTONIO, M.; SCHOCH H.; BANNA, J. A Literature Review of the Role of Mindfulness Practices in Nutrition for Mothers and Their Children. **American Journal of Lifestyle Medicine**, 2019, v.13, n. 6, p. 533-536. DOI: <https://doi.org/10.1177/1559827619866815>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31662715/>. Acesso em: 04 dez. 2023.

KECK-KESTER T.; HUERTA-SAENZ, L.; SPOTTS, R.; DUDA, L.; RAJA-KHAN, N. Do Mindfulness Interventions Improve Obesity Rates in Children and Adolescents: A Review of the Evidence. **Diabetes Metab Syndr Obes.**, v. 14, p. 4621-4629, 2021. DOI: <https://doi.org/10.2147/DMSO.S220671>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8629947/>. Acesso em: 09 fev. 2024.

KHAN, Z.; ZADEH, Z. F. Mindful Eating and it's Relationship with Mental Well-being. **Procedia - Social and Behavioral Sciences**, v.159, n.23, p. 69-73, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.330>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187704281406460X>. Acesso em: 31 jul. 2022.

KIRSZMAN, D.; SALGUEIRO, M. del C. Imagen Corporal. Dimensiones mediadoras en la psicopatología y modalidades de intervención. **Rev. Mex. de trastor. aliment**, Tlalnepantla, v. 6, n. 2, p. 129-136, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2015.10.004>. Disponível em: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S200715232015000200129&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S200715232015000200129&lng=es&nrm=iso). Acesso em: 25 ago. 2021.

LAWLOR, M. S.; SCHONERT-REICHL, K. A.; GADERMANN, A. N.; ZUMBO, B. D. A Validation Study of the Mindful Attention Awareness Scale Adapted for Children. **Mindfulness**, v. 5, p. 730–741, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0228-4>. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-013-0228-4#>. Acesso em: 05 dez. 2023.

LATTIMORE, P. Mindfulness-based emotional eating awareness training: taking the emotional out of eating. **Eat Weight Disord.**, v. 25, n. 3, p. 649-657, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00667-y>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30859465/>. Acesso em: 29 mai. 2023.

LÁZARO, P. J. R.; GÓMEZ, T. R.; PRÁDANOS, A. M.; MARÍN, E. N. Mindfulness en Pediatría: El proyecto "Creciendo con atención y consciencia plena". **Pediatría Atención Primaria**, v. 16, n. 62, p. 169-179, 2014. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=366634304011>. Acesso em: 05 dez. 2023.

LAWLOR, M. S. Mindfulness in practice: considerations for implementation of mindfulness-based programming for adolescents in school contexts. **New Dir Youth Dev.**, v. 142, p. 83-95, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1002/yd.20098>. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/yd.20098>. Acesso em: 07 fev. 2024.

LEVOY, E.; LAZARIDOU, A.; BREWER, J.; FULWILER, C. An exploratory study of Mindfulness Based Stress Reduction for emotional eating. **Appetite**, v. 109, p.124-130, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.029>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27890474/>. Acesso em: 05 dez. 2023.

MACHADO, I. M.; COSTA, T. R.; DELGADO, C.S.; FERREIRA, M.; FERREIRA, L.V. Mindfulness como estratégia para o tratamento da obesidade infantil. **HU Revista**, [S. l.], v. 44, n. 2, p. 191–197, 2019. DOI: 10.34019/1982-8047.2018.v44.13958. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/13958>. Acesso em: 12 abr. 2021.

MARTINELLI, S. S.; CAVALLI, S. B. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 11, p. 4251–4262, 2019. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.30572017>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/z76hs5QXmyTVZDdBDJXHTwz/#>. Acesso em: 14 maio 2024.

MASON, A. E.; EPEL, E. S.; KRISTELLER, J.; MORAN, P. J.; DALLMAN, M.; LUSTIG, R. H.; ACREE, M.; BACCHETTI, P.; LARAIA, B. A.; HECHT, F. M.; DAUBENMIER, J. Effects of a mindfulness-based intervention on mindful eating, sweets consumption, and fasting glucose levels in obese adults: data from the SHINE randomized controlled trial. **J Behav Med.**, v. 39, n. 2, p. 201-13, 2016b. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9692-8>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26563148/>. Acesso em: 05 dez. 2023.

MASON, A. E.; EPEL, E. S.; ASCHBACHER, K.; LUSTIG, R. H.; ACREE, M.; KRISTELLER, J.; COHN, M.; DALLMAN, M.; MORAN, P. J.; BACCHETTI, P.; LARAIA, B.; HECHT, F. M.; DAUBENMIER, J. Reduced reward-driven eating accounts for the impact of a mindfulness-based diet and exercise intervention on weight loss: Data from the SHINE randomized controlled trial. **Appetite**, v. 100, p. 86–93, 2016a. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.02.009>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26867697/>. Acesso em: 05 dez. 2023.

MATZKIN, V.; GAFARE, C.; VALICENTI, N.; SOTO, S.; RINGEL, C.; LEVY, L. Mindfulness e Imagen Corporal en los Trastornos de la Conducta Alimentaria. **Diaeta**, Ciudad Autónoma de Buenos Aires , v. 37, n. 169, p. 34-41, dic. 2019. Disponível em: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1852-73372019000400005&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372019000400005&lng=es&nrm=iso). Acesso em: 17 ago. 2021.

NASCIMENTO, J. C. P. *et al.* Non-pharmacological therapies for the treatment of post-traumatic stress disorder among emergency responders: a scoping review. **Revista da Escola de Enfermagem da USP** [online], v. 55, p.1-11, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2020011603724>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/txtjH75CtHXqJbXk6vrkKLf/>. Acesso em: 05 dez 2023.

MATHIEU, J. What Should You Know about Mindful and Intuitive Eating? **Journal of the American Dietetic Association**, v. 109, n. 12, p.1982–1987, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.10.023>.

O’GORMAN, K.; MACINTOSH, R. Mapping Research Methods. In: O’GORMAN, K.; MACINTOSH, R. **Research Methods for Business & Management: A Guide to Writing Your Dissertation**. 2 ed. Oxford: Goodfellow Publishers Ltd, 2015.

ONIWOLE, M.; RICHARDSON, C.; HUNIEWICZ, P.; DETTMER, E.; PASLAKIS, G. Review of Mindfulness-Related Interventions to Modify Eating Behaviors in Adolescents. **Nutrients**, v. 11, n. 12, 2019. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu11122917>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31810307/>. Acesso em: 05 dez. 2023.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS BRASIL. **Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável**. 15 set. 2015. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/91863-agenda-2030-para-o-desenvolvimento-sustentavel>. Acesso em: 17 fev. 2022.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS BRASIL. **Sobre o nosso trabalho para alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável no Brasil**. 2022. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 17 fev. 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Obesity and overweight**. 9 jun. 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 09 fev. 2022.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE BRASIL. **Revista Pan-Americana de Saúde Pública lança série de artigos sobre Década de Ação da ONU sobre Nutrição**. 2019. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/27-12-2019-revista-pan-americana-saude-publica-lanca-serie-artigos-sobre-decada-acao-da>. Acesso em: 02 ago. 2021.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE/ ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. 53º Conselho Diretor. 66ª Sessão do Comitê Regional da OMS para as Américas. **Plano de ação para prevenção da obesidade em crianças e adolescentes**. Washington: OPAS/OMS, 2014.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE/ ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. 58º Conselho Diretor. 72ª Sessão do Comitê Regional da OMS para as Américas. Sessão virtual, 28 e 29 de setembro de 2020. **Plano de ação para prevenção da obesidade em crianças e adolescentes**: relatório final. Washington: OPAS/OMS, 2020.

ÖZKAN, N., BILICI, S. Are anthropometric measurements an indicator of intuitive and mindful eating? **Eat Weight Disord.**, v. 26, p. 639–648, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00904-9>. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40519-020-00904-9#Tab5>. Acesso em: 19 ago. 2023.

PALASCHA, A.; VAN KLEEF, E.; VET, E. de; VAN TRIJP, H. C. M. Internally regulated eating style: a comprehensive theoretical framework. **British Journal of Nutrition**, v. 126, n. 1, p. 138–150, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0007114520003840>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32993830/>. Acesso em: 12 fev. 2024.

PERRY – PARRISH, C.; COPELAND-LINDER, N.; Webb, L.; SIBINGA, E. M. Mindfulness-Based Approaches for Children and Youth. **Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care**, v. 46, n. 6, p. 172-178, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2015.12.006>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26968457/>. Acesso em: 12 jan. 2023.

PETERSON, M.; BEVAN, S.; SAVOIE-ROSKOS, M. R.; PARKER, B. **How to promote intuitive eating in adolescents [Fact sheet]**. Utah State University Extension, 2022. Disponível em: [https://digitalcommons.usu.edu/extension\\_curall/2251/](https://digitalcommons.usu.edu/extension_curall/2251/). Acesso em: 24 jan. 2024.

PIERSON, S.; GOTO, K.; GIAMPAOLI, J.; WYLIE, A; SEIPEL, B.; KARNIK, G. Factors associated with emotional eating and mindless eating among third-to-fifth grade students. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 48, n. 7, 2016.

PIRES, J. G.; NUNES, M. F. O.; Demarzo, M. M. P.; Nunes, C. H. S. da S. Instrumentos para avaliar o construto mindfulness: uma revisão. **Avaliação Psicológica**, v. 14, n. 3, 329-338, 2015. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-04712015000300005&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712015000300005&lng=pt&tlng=pt). Acesso em: 05 dez. 2023.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. de. **Metodologia do trabalho científico** [recurso eletrônico]: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2. ed. – Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

PROENÇA, R. P. da C. Alimentação e globalização: algumas reflexões. **Cienc. Cult.**, v. 62, n. 4, p. 43-47, 2010. Disponível em: [http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0009-67252010000400014](http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252010000400014). Acesso em: 04 maio 2024.

RAHAL, G. M. Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção. **Psicol. Esc. Educ.**, v. 22, n. 2, p. 347-358, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/2175-35392018010258>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/WPkLLcGcXNnjHVm5jJmxdkF/?lang=pt>. Acesso em: 25 jan. 2023.

RAMÍREZ-GARDUÑO, A.; VEYTIA LÓPEZ, M.; GUADARRAMA, R. G.; LIRA-MANDUJANO, J. Dispositional mindfulness, spirituality and religion, and their role as protective factors of substance use in Mexican adolescents. **Nova Scientia**, [S. l.], v. 12, n. 25, 2020.

RAU, H. K.; WILLIAMS, P. G. Dispositional mindfulness: A critical review of construct validation research. **Personality and Individual Differences**, v. 93, p. 32-43, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.035>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S019188691500608X>. Acesso em: 05 dez. 2023.

RECH, F. R. da F.; BEDESCHI, L. B.; POINHOS, R. Variação ponderal e comportamento alimentar: restrição, alimentação intuitiva e consciente e autoeficácia alimentar. **Acta Port Nutr**, Porto, n. 28, p. 20-25, 2022. <https://doi.org/10.21011/apn.2022.2806>. Disponível em:

[https://actaportuguesadenutricao.pt/edicoes/https-actaportuguesadenutricao-pt-wp-content-uploads-2022-06-07\\_ao-pdf-2/](https://actaportuguesadenutricao.pt/edicoes/https-actaportuguesadenutricao-pt-wp-content-uploads-2022-06-07_ao-pdf-2/). Acesso em: 25 abr. 2023.

RIDDER, D. de; GILEBAART, M. How food overconsumption has hijacked our notions about eating as a pleasurable activity. **Current Opinion in Psychology**, v. 46, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101324>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35339981/>. Acesso em: 31 jul. 2022.

RINGLE, C. M.; SILVA, D.; BIDO, D. S. Modelagem de equações estruturais com utilização do SmartPLS. **Revista Brasileira de Marketing**, v. 13, n. 2, p. 56-73, 2014. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=471747340004>. Acesso em: 06 dez. 2023.

RIO GRANDE DO SUL. **Lei nº 15.216, de 30 de julho de 2018**. Dispõe sobre a promoção da alimentação saudável e proíbe a comercialização de produtos que colaborem para a obesidade, diabetes, hipertensão, em cantinas e similares instalados em escolas públicas e privadas do Estado do Rio Grande do Sul. Porto Alegre: DOE nº 145, 31 de julho de 2018. Disponível em: <https://www.al.rs.gov.br/filerepository/repLegis/arquivos/LEI%2015.216.pdf>. Acesso em: 10 maio 2024.

ROLLINS, B. Y.; RIGGS, N. R.; SPRUIJT-METZ, D.; MCCLAIN, A. D.; CHOU, C-P.; PENTZ, M. A. Psychometrics of the Eating in Emotional Situations Questionnaire (EESQ) among low-income Latino elementary-school children. **Eating behaviors**, v. 12, n. 2, 156–159, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2011.01.004>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3947794/> Acesso em: 20 dez. 2021.

ROSA, C. da. **Comer, comer... é o melhor para poder crescer**: um estudo dos fatores que influenciam o consumo alimentar infantil. 2020. 118 f. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Regional) - Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, 2020.

ROSA, C. da; BAGGIO, D. K. A influência da atenção plena no comportamento alimentar: uma revisão da literatura. *In*: JORNADA DE PESQUISA, 27, 2022. **Anais [...]**. Salão do Conhecimento, Unijuí, 2022a. Disponível em: <https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaconhecimento/article/view/22478>. Acesso em: 6 dez. 2023.

ROSA, C. da; BAGGIO, D. K. Contribuições da prática *mindfulness* para a saúde e o bem-estar de adolescentes: uma revisão da literatura. *In*: SIMPÓSIO LATINO – AMERICANO DE ESTUDOS DE DESENVOLVIMENTO REGIONAL, 3, 2022. **Anais [...]**. SLAEDR, Unijuí, 2022b. Disponível em: <https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/slaedr/article/view/22983>. Acesso em: 06 dez. 2023.

ROSA, C. da; BAGGIO, D. K. Relação entre atenção plena e alimentação intuitiva na promoção da saúde. *In*: JORNADA DE PESQUISA, 28, 2023. **Anais [...]**. Salão do Conhecimento, Unijuí, 2023. Disponível em: <https://www.publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaconhecimento/article/view/24518>. Acesso em: 06 dez. 2023.

RUIZ-ROSO, M.B.; PADILHA, P. de C.; MANTILLA-ESCALANTE, D. C.; ULLOA, N.; BRUN, P.; ACEVEDO-CORREA, D.; PERES, W. A. F.; MARTORELL, M.; AIRES, M. T.; CARDOSO, L. de O.; CARRASCO-MARÍN, F.; PATERNINA-SIERRA, K.; RODRIGUEZ-MEZA, J. E.; MONTERO, P. M.; BERNABÈ, G.; PAULETTO, A.; TACI, X.; VISIOLI, F.; DÁVALOS, A. Covid-19 confinement and changes of adolescent's dietary trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. **Nutrients**, v. 12, n. 6, 2020. <https://doi.org/10.3390/nu12061807>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32560550/>. Acesso em: 06 dez. 2023.

SACHS, I. Desenvolvimento incluyente e trabalho decente para todos. *In*: SACHS, I. **Desenvolvimento**: incluyente, sustentável, sustentado. Rio de Janeiro: Garamond, 2004.

SALMOIRAGO-BLOTCHER, E.; DRUKER, S.; MEYER, F.; BOCK, B.; CRAWFORD, S.; PBERT, L. Design and methods for "Commit to Get Fit" - a pilot study of a school-based mindfulness intervention to promote healthy diet and physical activity among adolescents. **Contemp Clin Trials.**, v. 41, p. 248-58, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cct.2015.02.004>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4380800/>. Acesso em: 09 fev. 2024.

SANTOS, S. M. C. dos; RAMOS, F., P.; MEDEIROS, M. A. T. de; MATA, M. M. da; VASCONCELOS, F. de A. G. de. Avanços e desafios nos 20 anos da Política Nacional de Alimentação e Nutrição. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, n. 1, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00150220>. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csp/2021.v37suppl1/e00150220/#>. Acesso em: 01 maio 2024.

SAIRANEN, E.; TOLVANEN, A.; KARHUNEN, L.; KOLEHMAINEN, M.; JÄRVELÄ-REIJONEN, E.; RANTALA, S.; PEUHKURI, K.; KORPELA, R.; LAPPALAINEN, R. Psychological flexibility and mindfulness explain intuitive eating in overweight adults. **Behav Modif.**, v. 39, n. 4, p.557-79, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1177/0145445515576402>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25810381/>. Acesso em: 01 jun. 2024.

SAIRANEN, E.; TOLVANEN, A.; KARHUNEN L.; KOLEHMAINEN, M.; JÄRVELÄ-REIJONEN, E.; LINDROOS, S., PEUHKURI, K.; KORPELA, R.; ERMES, M.; MATTILA E., LAPPALAINEN, R. Psychological flexibility mediates change in intuitive eating regulation in acceptance and commitment therapy interventions. **Public Health Nutr.**, v. 20, n. 9, p. 1681-1691, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1368980017000441>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10261668/>. Acesso em: 20 ago. 2023.

SAUSEN, J. da F. C. L. **Gestão humanizada e desempenho sustentável**: estudo de caso na cooperativa Sicredi das Culturas RS/MG. 2022. 299 f. Tese (Doutorado em Desenvolvimento Regional) – Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, 2022.

SAUSEN, J. O. Gestão estratégica, competitividade e desenvolvimento: um olhar a partir das suas inter-relações. *In*: SIEDENBERG, D. R. (Org.). **Desenvolvimento sob múltiplos olhares**. Ijuí: Ed Unijuí, 2012.

SHOMAKER, L. B. *et al.* Mindfulness-based group intervention in adolescents at-risk for excess weight gain: A randomized controlled pilot study. **Appetite**, v.140, p. 213–222, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.05.022>. Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666318314168?via%3Dihub>. Acesso em: 03 mar. 2022.

SILVA, J. G. da; TEIXEIRA, M. L. de O.; FERREIRA, M. de A. Alimentação na adolescência e as relações com a saúde do adolescente. **Texto & Contexto – Enfermagem**, 2014, v. 23, n. 4, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/0104-07072014000570013>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/4V3SxBrzWSBCXc7PVR5YVDP/?lang=pt>. Acesso em: 03 mar. 2022.

SILVA, W. R. da; NEVES, A. N.; FERREIRA, L.; CAMPOS, J. A. D. B.; SWAMI, V. A psychometric investigation of Brazilian Portuguese versions of the Caregiver Eating Messages Scale and Intuitive Eating Scale-2. **Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, v.25, p. 221-230, 2018. DOI: 10.1007/s40519-018-0557-3. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40519-018-0557-3#article-info>. Acesso em: 12 jan. 2023.

SNOEK, H. M.; ENGELS, R. C. M. E.; VAN STRIEN, T.; OTTEN, R. Emotional, external and restrained eating behaviour and BMI trajectories in adolescence. **Appetite**, v. 67, p. 81-87, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.03.014>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23571047/>. Acesso em: 06 dez. 2023.

SORENSEN, M. D; ARLINGHAUS, C. R.; LEDOUX, T. A.; CRAIG, A. J. Integrating Mindfulness Into Eating Behaviors. **Am J Lifestyle Med**, v. 13, n. 6, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1177/1559827619867626>. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1559827619867626>. Acesso em: 21 ago. 2023.

TAK, S. R.; HENDRIECKX, C.; NEFS, G.; NYKLÍČEK, I.; SPEIGHT, J.; POWWER, F. The association between types of eating behaviour and dispositional mindfulness in adults with diabetes. Results from Diabetes MILES. The Netherlands. **Appetite**, v. 87, p. 288–295, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.01.006>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25596042/>. Acesso em: 06 dez. 2023.

TRIBOLE, E. The Original Intuitive Eating Pros®. **Definition of Intuitive Eating**. 17 jul. 2019. Disponível em: <https://www.intuitiveeating.org/definition-of-intuitive-eating/>. Acesso em: 31 jul. 2022.

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.

TYLKA, T.L.; 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, 137–153, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0030893> Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23356469/>. Acesso em: 06 dez. 2023.

UNIJUI. Comunica. **Projeto estimula a alimentação saudável**. 9 maio 2007. Disponível em: <https://www.unijui.edu.br/comunica/institucional/11994-projeto-estimula-a-alimenta%C3%A7%C3%A3o-saud%C3%A1vel-projeto-estimula-a-alimenta%C3%A7%C3%A3o-saud%C3%A1vel>. Acesso em: 02 dez. 2023.

VAN STRIEN, T.; FRIJTERS, J. E. R.; BERGERS, G. P. A.; DEFARES, P. B. The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for Assessment of Restrained, Emotional, and External Eating Behavior. **International Journal of Eating Disorders**, v. 5, p. 295-315, 1986. DOI: [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198602\)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198602)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T). Disponível em: [https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1098-108X\(198602\)5:2%3C295::AID-EAT2260050209%3E3.0.CO;2-T](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1098-108X(198602)5:2%3C295::AID-EAT2260050209%3E3.0.CO;2-T). Acesso em: 06 dez. 2023.

VASQUEZ-DEXTRE, E. R. Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. **Rev Neuropsiquiatr**, Lima, v. 79, n. 1, p. 42-51, 2016a. Disponível em: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-85972016000100006&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006&lng=es&nrm=iso). Acesso em: 24 ago. 2021.

VASQUEZ-DEXTRE, E. R. Terapia Dialéctico Conductual en el trastorno límite de personalidad: el equilibrio entre la aceptación y el cambio. **Rev Neuropsiquiatr**, Lima, v. 79, n. 2, p. 108-118, abr. 2016b. Disponível em: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-85972016000200005&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000200005&lng=es&nrm=iso). Acesso em: 23 ago. 2021.

VEYTIA-LÓPEZ, M.; GUADARRAMA, R. G, MÁRQUEZ-MENDOZA, O.; GÓMEZ, R. J. F. Mindfulness y síntomas de depresión en adolescentes mexicanos estudiantes de bachillerato. **Actualidades en Psicología**, v.30, n. 121, p. 39-48, 2016. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133248870006>. Acesso em: 06 dez. 2023.

VILELA, L. A.; SILVA, L., E. A. da. **Guia prático para uma cantina saudável**. Belo Horizonte: Instituto Desiderata, 2023. Disponível em: [https://www.obesidadeinfantil.org.br/\\_files/ugd/c00d30\\_169cdf9303b741cdb66894e89a790f32.pdf](https://www.obesidadeinfantil.org.br/_files/ugd/c00d30_169cdf9303b741cdb66894e89a790f32.pdf). Acesso em: 10 maio 2024.

WARREN, J. M.; SMITH, N.; ASWHELL, M. A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviors: effectiveness and associated potential mechanisms. **Nutrition Research Reviews**, v. 30, n. 2, p. 1-12, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0954422417000154>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28718396/>. Acesso em: 05 dez. 2023.

WILLIOT, A.; BLACKBURN, M-È; AUCLAIR, J.; BRAULT, M-C.; CARBONNEAU, N.; DION, J. A structural equation model of intuitive eating with adolescents. **European Review of Applied Psychology**, v. 73, n. 3, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.erap.2022.100816>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1162908822000676>. Acesso em: 18 dez. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Adolescent health**. Disponível em: [https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1). Acesso em: 25 set. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **The double burden of malnutrition**. Policy brief. Geneva: World Health Organization, 2017. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/255413/WHO-NMH-NHD-17.3-eng.pdf?sequence=1>. Acesso em: 05 dez. 2023.

YAVORIVSKI, A. **Atenção plena no tratamento de comportamentos alimentares associados a sobrepeso e obesidade**: uma revisão sistemática. 2021. 48f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Medicina, Curso de Nutrição, Porto Alegre, 2021.

YOON, C. Y.; HAZZARD, V. M.; EMERY, R. L.; MASON, S. M.; NEUMARK-SZTAINER, D. Everyday discrimination as a predictor of maladaptive and adaptive eating: Findings from EAT 2018. **Appetite**, v. 170, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105878>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34952131/>. Acesso em: 20 ago. 2023.

ZAMBERLAN, L. RASIA, P. C.; SOUZA, J. D. S. de; GRISON, A. J.; GAGLIARDI, A. de O.; TEIXEIRA, E. B.; DREWS, G. A.; VIEIRA, E. P.; BRIZOLLA, M. M. B.; ALLEBRANDT, S. L. (org.). **Pesquisa em ciências sociais aplicadas**. Ijuí: Ed. Unijuí, 2014. 208p.

## APÊNDICE – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

### 1) Questionário sociodemográfico

a) Série:

- 6º ano ensino fundamental
- 7º ano ensino fundamental
- 8º ano ensino fundamental
- 9º ano ensino fundamental
- 1º ano ensino médio
- 2º ano ensino médio
- 3º ano ensino médio

b) Idade:

- 12 anos
- 13 anos
- 14 anos
- 15 anos
- 16 anos
- 17 anos

c) Sexo:

- feminino
- masculino

### 2) Escalas *likert*

Medida de *Mindfulness* para Crianças e Adolescentes

Situação:	Frequência em que acontece:				
	Nunca	Raramente	Às vezes	Quase sempre	Sempre
	0	1	2	3	4
1. Fico zangado(a) comigo próprio(a) por ter sentimentos que não fazem sentido.					
2. Na escola, vou de umas aulas para as outras, sem me aperceber do que estou a fazer.					
3. Mantenho-me tão ocupado(a) que não me apercebo dos meus pensamentos ou sentimentos.					
4. Digo a mim próprio(a) que não me deveria sentir como me sinto.					
5. É difícil para mim prestar atenção a uma só coisa de cada vez.					
6. Penso em coisas que aconteceram no passado em vez de pensar nas coisas que me estão a acontecer no momento presente.					
7. Fico zangado(a) comigo próprio(a) por ter determinados pensamentos.					
8. Penso que alguns dos meus sentimentos são maus e que eu não os devia ter.					
9. Proíbo-me de ter sentimentos de que não gosto.					

Fonte: Adaptado de Cunha, Galhardo e Pinto-Gouveia (2013).

## Escala de Alimentação Intuitiva para Adolescentes

Afirmação:	Grau de concordância:				
	Discordo totalmente	Discordo	Não discordo, nem concordo	Concordo	Concordo totalmente
	0	1	2	3	4
1. Eu tento evitar comidas ricas em gordura, carboidratos ou calorias.					
2. Eu como quando estou emotivo(a) (por exemplo: ansioso(a), deprimido(a), triste), mesmo não estando com fome.					
3. Eu sigo dietas ou regras que definem o que, onde e o quanto eu devo comer.					
4. Eu como quando estou entediado(a), mesmo não estando com fome.					
5. Eu posso dizer quando eu estou levemente satisfeito.					
6. Eu posso dizer quando eu estou levemente com fome.					
7. Eu como quando me sinto sozinho(a), mesmo não estando com fome.					
8. Eu confio no meu corpo para me dizer quando comer.					
9. Eu confio no meu corpo para me dizer o que comer.					
10. Eu confio no meu corpo para me dizer o quanto comer.					
11. Eu tenho “comidas proibidas” que não me permito comer.					
12. Quando eu estou comendo, eu posso dizer quando eu estou ficando satisfeito.					
13. Eu uso a comida para me ajudar a aliviar minhas emoções negativas, como sentir-me triste ou com raiva.					
14. Eu como quando estou estressado(a), mesmo não estando com fome.					
15. Eu sinto culpa se eu como comidas ricas em gordura, carboidratos ou calorias.					
16. Eu considero um determinado alimento como "bom" ou "ruim" dependendo da quantidade de gordura ou calorias que contém.					
17. Eu não confio em mim mesmo em relação a alimentos gordurosos ou altamente calóricos.					

Fonte: Itens 1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14 e 15 recuperados de Silva *et al.* (2018); Itens 5, 6, 12, 16 e 17 de tradução própria.

### **3 Roteiro de entrevista semiestruturada (Coordenação pedagógica)**

1. Como a alimentação dos adolescentes é percebida pela escola?
2. Quais são as práticas presentes na escola que visam a promoção da alimentação saudável?  
Como essas práticas são pensadas e elaboradas?
3. O conceito de atenção plena é conhecido e trabalhado de alguma forma na escola?
4. Em caso de resposta afirmativa, o conceito de atenção plena é trabalhado também na perspectiva de uma alimentação mais saudável/intuitiva dos adolescentes?
5. Como a coordenação pedagógica percebe o comportamento alimentar dos adolescentes?
6. Ao longo dos últimos anos, tem-se percebido mudanças nos hábitos alimentares dos alunos?  
Quais práticas da escola contribuíram para isso?
7. Como são feitas as refeições na escola? Quais orientações são passadas aos alunos? Como é o ambiente da alimentação?
8. Como é o consumo de aparelhos eletrônicos na escola? Há regras para o seu uso? Durante os lanches os adolescentes fazem uso de aparelhos eletrônicos?
9. Os alunos têm acesso a produtos ultraprocessados? Como a escola se posiciona perante o consumo desses alimentos?
10. Qual é a percepção da escola sobre as suas contribuições para a comunidade regional?

Obs.: Elaboração própria para os propósitos do estudo.

## ANEXO – AUTORIZAÇÃO DE REALIZAÇÃO DE PESQUISA



### AUTORIZAÇÃO DE REALIZAÇÃO DE PESQUISA

À Senhora Caroline da Rosa  
Doutoranda em Desenvolvimento Regional – Unijuí  
[carolinedarosa91@gmail.com](mailto:carolinedarosa91@gmail.com)

Eu, Maristela Heck, na condição de vice-diretora do Centro de Educação Básica Francisco de Assis – EFA, estou ciente e autorizo a estudante Caroline da Rosa, regularmente matriculada no curso de Pós-Graduação *stricto sensu* em DESENVOLVIMENTO REGIONAL da Instituição UNIJUÍ para realização da pesquisa A INFLUÊNCIA DA ATENÇÃO PLENA NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ADOLESCENTES com alunos do Centro de Educação Básica Francisco de Assis – EFA, de Ijuí/RS.

Destaco que, conforme as normas éticas vigentes, devem ser resguardados os dados que dizem respeito aos sujeitos envolvidos na pesquisa.

Atenciosamente,



MARISTELA HECK

Vice-diretora EFA

EFA - FIDENE  
Unidade de Educação Básica  
Francisco de Assis

Ijuí, RS, 01 de julho de 2022.

Caroline da Rosa  
028.032.220-86

Daniel Knebel Baggio  
00.734.650-62