

**ESTRATÉGIAS UTILIZADAS PARA REDUÇÃO DO PESO CORPORAL
POR MULHERES ADULTAS DO MUNICÍPIO DE BARBACENA-MG**Gislene da Silva Alonso¹, Claudiomiro da Silva Alonso², Rosimar Regina da Silva¹**RESUMO**

Introdução: A busca pela perda de peso entre mulheres adultas é motivada, sobretudo, por razões estéticas e de saúde. Diversas estratégias são adotadas, nem sempre com orientação profissional, o que pode representar riscos à saúde. **Objetivo:** Identificar as estratégias utilizadas para redução do peso corporal por mulheres adultas do município de Barbacena-MG. **Materiais e Métodos:** Estudo observacional, transversal e descritivo realizado com mulheres adultas (18 a 59 anos) do município de Barbacena-MG. As participantes foram escolhidas por conveniência através da técnica snowball e abordadas via aplicativo de mensagens Whatsapp. Os dados foram coletados no período de setembro de 2022 a fevereiro de 2023, com uso de formulário digital inserido na plataforma Googleforms. **Resultados** Participaram deste estudo 261 mulheres adultas (idade média: 31,7 anos). Observou-se uma amostra predominantemente jovem, com 39,4% na faixa etária de 18 a 25 anos e maioria étnica branca (59,0%). A maioria das participantes era solteira (59,4%) e não tinha filhos (57,1%). Quanto às estratégias para perda de peso, predominou o uso de estratégias por autoindicação (48,4%) e orientação de amigos e familiares (30,1%), consideradas seguras pela maioria (49,8%). Os principais motivos relatados para a perda de peso foram razões estéticas (21,4%) e de saúde (18,8%), com destaque para a combinação de alimentação saudável e atividade física (23,9%). **Conclusão:** A alimentação saudável e a atividade física são as estratégias mais comuns entre as mulheres para perda de peso. Contudo, observaram-se práticas arriscadas, como uso de medicamentos e dietas restritivas, muitas vezes sem orientação profissional.

Palavras-chave: Comportamentos de risco à Saúde. Insatisfação corporal. Nutrição. Redução de peso. Saúde da mulher.

1 - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sudeste de Minas Gerais, Barbacena, Minas Gerais, Brasil.

ABSTRACT

Strategies used to reduce body weight by adult women in the municipality of Barbacena-MG

Introduction: The pursuit of weight loss among adult women is primarily motivated by aesthetic and health-related reasons. Various strategies are adopted, often without professional guidance, which may pose health risks. **Objective:** To identify the strategies used for weight reduction among adult women in the municipality of Barbacena, Minas Gerais, Brazil. **Materials and Methods:** This is an observational, cross-sectional, and descriptive study conducted with adult women (aged 18–59) residing in Barbacena-MG. Participants were recruited by convenience using the snowball sampling technique and contacted via the WhatsApp messaging application. Data collection occurred between September 2022 and February 2023 through a digital questionnaire hosted on the Google Forms platform. **Results:** A total of 261 adult women participated in the study (mean age: 31.7 years). The sample was predominantly young, with 39.4% aged between 18 and 25 years, and mostly White (59.0%). Most participants were single (59.4%) and childless (57.1%). Regarding weight loss strategies, self-prescribed methods (48.4%) and advice from friends and family (30.1%) predominated, with most participants (49.8%) considering these strategies safe. The main reported reasons for weight loss were aesthetic (21.4%) and health-related (18.8%), with emphasis on the combination of healthy eating and physical activity (23.9%). **Conclusion:** Healthy eating and physical activity are the most commonly employed strategies for weight loss among women. However, risky practices-such as the use of medications and restrictive diets without professional guidance-were also observed.

Key words: Health risk behaviors. Body dissatisfaction. Nutrition. Weight reduction. Women's Health.

2 - Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil.

INTRODUÇÃO

O excesso de peso e a obesidade são os principais fatores que contribuem para a carga global de morbidade (Jaacks e colaboradores, 2019).

As estimativas para os níveis globais de IMC elevado sugerem que quase 3,3 bilhões de adultos poderão ser afetados até 2035, em comparação com 2,2 bilhões em 2020.

Isso reflete um aumento de 42% dos adultos em 2020 para mais de 54% em 2035 (Lobstein, Brinsden, Neveux, 2022).

Os fatores de risco para obesidade em adultos incluem alto consumo de alimentos calóricos e gorduras trans, estilos de vida sedentários e exposição a ambientes alimentares digitais obesogênicos, o que leva ao aumento das taxas de doenças não transmissíveis, as quais têm maior prevalência em mulheres (Simões e colaboradores, 2021; Ferreira, Szwarcwald, Damacena, 2019).

Apesar da maior utilização de serviços de saúde no Brasil, as mulheres apresentaram maior prevalência de doenças crônicas, com destaque para doença arterial coronariana, angina, insuficiência cardíaca, asma, diabetes, dentre outros transtornos que podem estar relacionados a comportamentos alimentares de risco à saúde (Simões e colaboradores, 2021).

Além disso, em tempos de crise, especialmente sanitárias, como na pandemia pela COVID-19, as mulheres são as mais impactadas, especialmente devido à sobrecarga dos sistemas de saúde e ao fechamento das escolas. Isso resulta em uma maior carga de cuidados para as mulheres, que muitas vezes têm a responsabilidade de cuidar de familiares doentes, idosos e crianças (Santos, Azevedo, Souza, 2021).

Tais fatos contribuem para modificações no padrão de vida das mulheres, especialmente no que se refere à alimentação, apontando para um padrão alimentar mais prejudicial.

Neste contexto, entende-se que o comportamento alimentar é influenciado por ações e escolhas, sendo constantemente moldado pelo ambiente em que se vive e por outros fatores, dos quais se destaca a mídia social, devido ao seu poder de influência global (Silva e colaboradores, 2021).

As mídias sociais muitas vezes impõem padrões irreais, aos quais as mulheres são particularmente suscetíveis, em que a ideia de culto ao corpo está intimamente ligada à

estética (Silva e colaboradores, 2021; Silva, Pires, 2019).

Essa influência midiática e social produz efeitos deletérios à saúde das mulheres, as quais passam a adotar comportamentos de risco à saúde materializados pelo uso de estratégias para redução de peso sem orientação de profissionais de saúde (Ferreira e colaboradores, 2022).

Apesar da relevância da temática para a saúde pública, verificou-se que poucos estudos nacionais publicados descreveram as estratégias utilizadas por mulheres para a redução do peso corporal (Ferreira e colaboradores, 2022).

No estado de Minas Gerais, não há estudos publicados sobre o objeto em questão, o que ratifica a relevância do estudo e seu potencial para a proposição de hipóteses e auxiliar gestores na tomada de decisão e avaliação de políticas de saúde.

O objetivo estabelecido é identificar as estratégias para a redução do peso corporal utilizadas por mulheres adultas em um município de Minas Gerais.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de estudo transversal, descritivo e quantitativo, realizado com 261 mulheres adultas, de 18 a 59 anos, residentes no município de Barbacena, localizado no estado de Minas Gerais-MG.

O município foi escolhido por ser prioritário para ações de saúde, uma vez que foi habilitado para Gestão Plena do Sistema Municipal e desta forma tem autonomia para implementação de estratégias de promoção à saúde.

Segundo o último censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o município é habitado por 66.122 mulheres, das quais 38.852 são adultas (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2010).

O tamanho da amostra mínima do estudo foi estabelecido por meio de cálculo que considerou: tamanho populacional finito de 38.852 mulheres; erro de 5%, nível de confiança de 95%; proporção estimada de uso de estratégias para redução de peso na população de 11% conforme o estudo de referência (Machado, Silveira, Silveira, 2012) e possível perda de 10% de elementos amostrais, resultando em amostra mínima de 167 mulheres.

As 261 participantes foram escolhidas por conveniência através da técnica snowball.

Essa técnica configura-se como amostragem não probabilística, cuja abordagem se baseia na recomendação de novos informantes pelos participantes iniciais da pesquisa.

Assim, definiram-se 3 unidades amostrais, denominadas como "informantes-chave", as quais possuíam características comuns esperadas na amostra (Ribeiro, Maliszewski, Martins, 2024).

Apesar disso, essas informantes-chave possuíam características diferentes (idade, estado civil e raça), com vistas a estimular a heterogeneidade da amostra e minimizar o risco de vieses de seleção.

As três primeiras participantes foram escolhidas de forma intencional e indicadas por membros da equipe de pesquisa, que forneceram seus contatos telefônicos. Essas participantes foram abordadas pelo aplicativo WhatsApp e convidadas a participar da pesquisa e fornecer um email pessoal. Após o aceite, o link do formulário era enviado via email.

Além disso, cada participante era estimulada a indicar outras mulheres adultas, residentes no estado de Minas Gerais e potenciais participantes, as quais repetiram esse processo até o alcance da amostra no período definido para coleta de dados. Os dados foram coletados no período de setembro de 2022 a fevereiro de 2023 e as respostas se referiam ao horizonte temporal de 12 meses que antecederam a coleta, considerado como um período pós-pandêmico de Covid-19.

Para coleta de dados foi utilizado um questionário semiestruturado, construído com base na literatura especializada e inserido na plataforma Googleforms.

O instrumento era composto pelas variáveis: idade, raça, estado civil, composição familiar, renda, escolaridade, índice de massa corporal (IMC), área de domicílio, profissão/ocupação, carga horária de trabalho semanal, satisfação com peso corporal, motivações para perda ponderal, desejo parapela perda de peso, uso de estratégias para perda de peso e percepção sobre segurança das estratégias utilizadas.

Também foram coletados o peso e a altura, ambos autorrelatados para determinação e classificação do IMC ($\text{peso}/\text{altura}^2$), considerando valores de

referência padronizados pelo Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (Brasil, 2011).

Para mitigar o risco de vieses, foi estabelecido plano estratégico de controle dos vieses de seleção, informação e memória com a utilização das seguintes estratégias: utilização de 3 unidades amostrais representativas com faixas etárias, estado civil, raça e condições socioeconômicas diferentes, utilização de perguntas descritivas e completas, além da realização de pré-teste do questionário.

Os dados coletados foram organizados no software Jasp (Statistical Package for SocialSciences) versão 0.17. Para análise, utilizou-se recursos da estatística descritiva (médias, frequências absoluta e cumulativa, desvio padrão).

O Projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sudeste de Minas Gerais obtendo parecer número: 5.670.128.

Todas as participantes da pesquisa declararam anuência em participar da pesquisa por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido Eletrônico (e-TCLE) e receberam cópia da versão assinada no e-mail cadastrado.

RESULTADOS

Participaram deste estudo 261 mulheres adultas (18 - 59 anos), cuja média de idade foi de 31,7 anos ($DP=10,7$ anos). Os resultados do estudo revelaram uma amostra predominantemente jovem, com a maioria das participantes (39,4%) situada na faixa etária de 18 a 25 anos.

Em relação à composição étnica, a maioria (59,0%) identificou-se como branca. Em termos de estado civil, a maioria das participantes (59,4%) declarou ser solteira, e uma proporção significativa (57,1%) não tinha filhos.

No que diz respeito a composição familiar, a configuração de famílias com três pessoas foi observada em 30,7% dos casos. Em relação a escolaridade, uma parcela expressiva das participantes (46,7%) possuía ensino superior, enquanto mulheres com ensino médio representavam 48,7% do grupo.

Em relação ao emprego, a análise revelou que 37,5% das participantes trabalhavam até 40 horas por semana. No

contexto socioeconômico, a maioria (30,3%) recebia entre 1 e 2 salários-mínimos (Tabela 1).

Em relação as medidas antropométricas, a maioria das participantes (52,5%) não apresentava excesso de peso de acordo com o Índice de Massa Corporal (IMC), apesar disso, uma proporção considerável (22,6%) expressou insatisfação com o corpo (Tabela 2).

Em relação às estratégias para perda de peso, as participantes utilizaram as estratégias por autoindagação (18,4%) ou orientação de amigos e familiares (5,0%). A maioria das participantes que adotaram essas

estratégias (49,8%) considerou-as seguras. Os principais motivos para a perda de peso foram estéticos (21,4%) e de saúde (18,8%) (Tabela 3).

Diversas estratégias foram empregadas, com destaque para a combinação de alimentação saudável e atividade física (23,9%), alimentação saudável isoladamente (20,4%) e atividade física isolada (16,9%).

Outras estratégias, como jejum intermitente, fitoterápicos e medicamentos, também foram utilizadas por um número menor de participantes (Tabela 4).

Tabela 1 - Caracterização sociodemográfica das participantes (n= 261), Barbacena-MG, Brasil, 2023.

Variável	n (261)	%
Idade		
18 a 25 anos	103	39,5
26 a 33 anos	55	21,1
34 a 41 anos	50	19,1
42 a 49 anos	31	11,9
50 +	22	8,4
Cor da pele		
Branca	154	59,0
Parda	78	29,9
Preta	28	10,7
Indígena	1	0,4
Estado Civil		
Solteira	155	59,4
Casada/União estável	80	30,7
Divorciada/Separada	23	8,8
Viúva	3	1,1
Filhos		
Sem filhos	149	57,1
1 filho	43	16,5
2 filhos	47	18,0
3 filhos ou mais	22	8,4
Composição familiar		
1 pessoa	32	12,3
2 pessoas	71	27,2
3 pessoas	80	30,7
4 pessoas	51	19,5
5 pessoas ou mais	27	10,3
Escolaridade		
Ensino fundamental	12	4,6
Ensino médio	127	48,7
Ensino superior	122	46,7
Carga horária de trabalho		
Não trabalham	63	24,1
Até 20 horas semanais	5	2,0
Até 30 horas semanais	33	12,6
Até 40 horas semanais	98	37,6
> 40 horas semanais	62	23,7
Renda		

< 1 salário-mínimo	17	6,5
1 a 2 salários-mínimos	79	30,3
2 a 3 salários-mínimos	66	25,3
3 a 4 salários-mínimos	39	14,9
+4 salários-mínimos	60	23,0

Tabela 2 - Classificação do IMC e autopercepção com o corpo (n=261), Barbacena-MG, Brasil, 2023.

Variável	n (261)	%
Classificação IMC		
Sem excesso de peso	137	52,5
Sobrepeso	80	30,7
Obesidade	44	16,8
Satisfação com o corpo		
Insatisfeita	59	22,6
Pouco satisfeita	86	32,9
Satisfeita	116	44,5
Desejo de perder peso		
Sim	174	66,7
Não	87	33,3

Tabela 3 - Utilização e indicação de estratégias para redução do peso corporal (n=261), Barbacena-MG, Brasil, 2023.

Variável	n (261)	%
Usou estratégia para perda de peso		
Sim	142	54,4
Não	119	45,6
Quem indicou a estratégia		
Não utilizou estratégias para reduzir peso	119	45,6
Autoindicação	48	18,4
Amigos	30	11,5
Nutricionistas	23	8,8
Familiares	13	5,0
Médico	11	4,2
Outros profissionais da saúde	9	3,4
Educador físico	8	3,1
Percepção sobre a segurança das estratégias		
Seguras	130	49,8
Não utilizou estratégias para perder peso	119	45,6
Inseguras	12	4,6
Motivo para perda de peso		
Não utilizou estratégia para redução do peso	119	45,6
Estética	56	21,4
Saúde	49	18,8
Insatisfação corporal	20	7,7
Autoestima	17	6,5

Tabela 4 - Estratégias utilizadas para redução do peso corporal (n=142), Barbacena-MG, Brasil, 2023.

Variável	n (142)	%
Estratégias utilizadas para redução do peso corporal		
Estratégia combinada (AL + AF)	34	23,9
Alimentação saudável	29	20,4
Atividade física	24	16,9
Jejum intermitente	13	9,2
Fitoterápico	11	7,8
Outras estratégias combinadas*	11	7,8
Dieta restritiva	10	7,0
Medicamentos	10	7,0

Legenda: M: musculação; S: suplementos; MED: medicamentos; J: jejum intermitente; FIT: fitoterápicos; AF: atividade física; AL: alimentação saudável. *(AL + MED); (AL + FIT+ MED + AF); (M+ S); (MED + S); (MED + J); (MED + FIT); (FIT + AF); (AF + S).

DISCUSSÃO

Este artigo descreve as estratégias utilizadas por mulheres adultas residentes em um município do estado de Minas Gerais. Nossos resultados mostraram que 54,4% das participantes utilizaram alguma estratégia com objetivo de reduzir o peso corporal.

Além disso, apesar da maioria não apresentar excesso de peso conforme o IMC, uma parcela considerável expressou insatisfação com o corpo, sugerindo uma possível desconexão entre a percepção corporal e os padrões de saúde estabelecidos.

Em relação às estratégias para perda de peso, a prevalência do uso de métodos por autoindicação ou influência de familiares e amigos levanta questões sobre a segurança e eficácia dessas abordagens, especialmente considerando os diversos métodos empregados, desde práticas mais convencionais, como alimentação saudável e atividade física, até intervenções menos comuns, como o uso de fitoterápicos e cirurgias.

Destaca-se que o uso de estratégias para perda de peso por mulheres é assunto comum na literatura nacional (Ferreira e colaboradores, 2022; Sampaio e colaboradores, 2020) e internacional (Petridou, Siopi, Mougious, 2019).

Neste contexto, evidencia-se que a busca pela perda de peso corporal pode ser alcançada por meio de diversas estratégias, as quais podem variar em termos de saúde e riscos para o bem-estar humano (Silva, Santos, Queiroz, 2022).

Pode-se dizer que não existe uma única estratégia melhor para o controle do

peso, e as estratégias para perda de peso e sua manutenção devem ser individualizadas, e os profissionais de saúde devem escolher a melhor estratégia com base nas preferências do paciente (Kim, 2021).

Neste estudo, identificou-se que a maioria das participantes que buscavam perder peso, aderiram ao uso de estratégias combinadas, representadas por alimentação saudável e atividade física.

Estudo traz resultados positivos com uma abordagem multicomponente. Verificou que a utilização combinada de diferentes estratégias de intervenção, como mudanças na dieta, programas de exercícios, terapia comportamental e grupos de apoio, produzem menores taxas de abandono entre as pessoas que buscam a redução do peso corporal (Pirota e colaboradores, 2019).

Além disso, amparado nas Diretrizes Brasileiras de Obesidade entende-se que o sucesso em longo prazo para efetivação da perda de peso depende de constante vigilância na adequação do nível de atividade física e de controle da ingestão de alimentos (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica, 2016).

Essa dialética entre atividade física e a alimentação saudável tem sido apontada como promissora na redução do peso corporal. Estudo que avaliou os efeitos de um método de emagrecimento que associa reeducação alimentar à prática de exercício físico, sinalizou que na amostra, a média de peso perdido foi de 15,2 kg e que o método de emagrecimento esteve associado aos resultados benéficos em relação às variáveis: peso, IMC, gordura corporal e visceral, massa muscular,

metabolismo basal, circunferência de cintura e de quadril (Christinelli e colaboradores, 2020).

Nesta ótica, estudo refletiu sobre os mecanismos de compensação de perda de peso, em que pessoas faziam atividade física para controle do peso, mas não conseguiram atingir o peso esperado (Martin e colaboradores, 2019).

Os autores concluíram que a compensação do peso resultou do aumento da ingestão de energia devido a aumentos concomitantes do apetite, sendo, portanto, necessárias intervenções dietéticas ou farmacológicas.

Logo, entende-se que dieta associada ao exercício físico tem potencial para efetivar a perda de peso. Estudo de revisão aponta que existem várias técnicas que podem ser eficazes para a perda de peso e redução do percentual de gordura corporal.

Algumas delas incluem restrição calórica, como o jejum intermitente, a redução do número de refeições ao dia e o controle do consumo de carboidratos. Além disso, menciona que métodos de treinamento de baixa e alta intensidade, aeróbios e anaeróbios, podem ser empregados, dependendo das limitações individuais (Teixeira e colaboradores, 2019).

Em estudo transversal brasileiro verificou-se uma redução significativa em todos os parâmetros avaliados nos pacientes que participaram do programa Afine-se. O referido programa integrava perda de peso real e mantida a longo prazo. Tinha o suporte necessário, incluindo dietas individualizadas com orientação de nutricionistas e outros profissionais de saúde, o que resultou em perda significativa de peso (Silva e colaboradores, 2019).

Apesar de ser uma estratégia segura e positiva, destaca-se que as mulheres que praticam exercício físico como método de redução de peso, podem experimentar esquemas desadaptativos precoces como os padrões rígidos, o que gera, isolamento e a insatisfação constante com o corpo produzido, o que leva à tensão excessiva (Samoylichenko, 2022).

Outra estratégia de destaque neste estudo, foi a alimentação saudável, a qual combinada com atividade física, potencializava a perda de peso.

Apesar de não ter sido realizado inquérito alimentar, verificou-se nas respostas das participantes que o uso de alimentos

naturais e com teor reduzido de açúcar sustentavam o conceito de alimentação saudável, ratificado como aquela qualitativamente completa, quantitativamente suficiente, harmoniosa em sua composição e apropriada à sua finalidade e a quem se destina (Martinelli, Cavalli, 2019).

Uma alimentação saudável é essencial para manter a saúde geral e ajudar na perda de peso.

Normalmente frutas, vegetais, grãos integrais e limites de alimentos processados e bebidas açucaradas. Diferentes estratégias dietéticas podem impactar a perda de peso, mas a grande maioria afirma que a adesão a uma dieta saudável baseada em vegetais pode resultar em perda de peso, redução dos níveis de colesterol e melhoria da saúde cardiovascular em um período curto e que tal fato [depende de fatores como ingestão de calorias, composição dos alimentos e planejamento das refeições, com estratégias como dietas hipocalóricas, dietas e ajustes no horário das refeições (Locke, Schneiderhan, Zick, 2018; Brown, Rose, Campbell, 2022; Kim, 2021).

Além da alimentação saudável, o uso de dietas restritivas foi mencionado na amostra deste estudo. Sobre as dietas para perda de peso, estudo conduzido no mesmo município deste estudo, verificou que 27% das participantes faziam ou fizeram algum tipo de dieta sem orientação profissional.

Ademais, a principal motivação para o uso de dietas foi o emagrecimento com fins estéticos e que mais de 96% das mulheres que estavam usando estratégias dietéticas para o emagrecimento, também estavam insatisfeitas com o próprio corpo (Leão, Knopp, Vale, 2023).

Em consonância, uma parcela importante da amostra relatou que fazia uso de outras estratégias para a redução do peso corporal, as quais estavam relacionadas ao uso de medicamentos, fitoterápicos, dietas restritivas, dentre outras (Locke, Schneiderhan, Zick e colaboradores 2018; Brown, Rose, Campbell, 2022; Kim, 2021; Leão, Knopp, Vale, 2023).

Além disso, em diversas situações, as estratégias utilizadas foram autoindicadas ou indicadas por leigos, sem acompanhamento ou orientação profissional, o que é conceituado na literatura como comportamento de risco à saúde, uma vez que a perda de peso envolve o desenvolvimento de conhecimentos, habilidades e atitudes, as quais devem ser

acompanhadas por profissionais experientes, como médicos e nutricionistas (Brown, Rose, Campbell, 2022).

Portanto, ratifica-se a função dos nutricionistas na indicação e prescrição de dietas e acompanhamento da reeducação alimentar.

Além disso, os riscos de seguir práticas alimentares sem orientação de um nutricionista deve ser divulgado, uma vez que profissionais não qualificados para essas atividades tem se aventurado neste universo (Silva e colaboradores, 2019).

Apesar dos riscos do uso indiscriminado de estratégias para perda de peso, verifica-se que são comuns, especialmente em mulheres que buscam se adaptar a padrões estéticos.

Percebe-se que a sociedade atual é bastante influenciada pela mídia, principalmente o público mais jovem (Friedman e colaboradores, 2022).

Neste estudo, a amostra foi composta em sua maioria por mulheres jovens, que tinham desejo de perder peso, seja por insatisfação corporal ou estética, mesmo com IMC adequado.

Na prática clínica, o IMC é amplamente utilizado como uma ferramenta primária para classificar o peso corporal em diferentes categorias, e sua aplicação influencia diversas áreas da saúde e da prática clínica (Brasil, 2011).

A importância do IMC reside na sua simplicidade e praticidade como método de avaliação do peso, sendo utilizado rotineiramente em contextos médicos, nutricionais e de saúde pública (Souza e colaboradores, 2023).

Neste estudo, a maioria das não tinham excesso de peso, com base na estimativa do IMC. Entretanto, demonstraram insatisfação ou pouca satisfação corporal.

Estudo teórico resgata informações sobre a concepção do corpo, que passou a ser objeto de crescente interesse e exaltação, com maior exibição pública e evidente controle.

Essa aparente liberação do corpo foi reforçada pela mídia com a finalidade de criar um processo civilizador do corpo, em que a exposição do corpo exigiu o controle de sua aparência física imposta pelos modelos corporais padronizados na mídia (Sauerbronn, Teixeira, Lodi, 2019).

Apesar de sua obscuridade no público feminino, a associação do peso corporal e a

satisfação com o corpo foi identificada em estudo transversal com adolescentes.

Verificou-se no estudo que a satisfação com o corpo é um fator protetor contra o sedentarismo e que participantes que tinham a intenção de perder peso eram menos propensos a estar em grupos de comportamento de alto risco à saúde, sendo eles o baixo consumo de frutas e vegetais; estilo de vida sedentário; uso de tabaco e álcool (Medeiros, Enes, Nucci, 2022).

Logo, verifica-se que mesmo utilizando estratégias classificadas como saudáveis, as participantes implementam tais estratégias por meio de comportamentos de risco, evidenciado pela autoindicação, indicação de leigos ou ausência de orientação profissional. Além disso, a deturpação da imagem corporal, em busca do corpo perfeito, pode acentuar riscos e comprometer a saúde.

Entre as limitações deste estudo, destacamos que o peso e a altura não foram medidos diretamente, mas declarados pelas participantes.

Apesar disso, foram utilizadas perguntas claras no formulário de coleta de dados, reforçando a importância de dados fidedignos para a construção dos resultados.

Outra limitação foi a natureza não probabilística na seleção das participantes, comum em estudos transversais, o que resultou em um perfil sociodemográfico distinto daquele esperado para a população adulta brasileira.

Portanto, os resultados deste estudo devem ser interpretados com consciência de suas limitações na validade externa e não devem ser generalizados para a população em geral sem a devida comparação dos dados sociodemográficos.

CONCLUSÃO

Neste estudo, evidenciou-se que a alimentação saudável e a atividade física são as estratégias mais utilizadas por mulheres desta amostra.

Também utilizaram outras estratégias como medicamentos, fitoterápicos e dietas restritivas, as quais são autoindicadas ou utilizadas por recomendação de leigos.

Neste sentido, demonstra-se que as mulheres, mesmo jovens adotam comportamentos de risco à saúde com vistas a redução do peso e alcance do padrão de corpo magro.

Logo, é crucial que os riscos dessas práticas sejam amplamente divulgados, com vistas a ratificar o papel do nutricionista e demais profissionais de saúde na efetivação de planos terapêuticos seguros, individualizados e científicos para perda de peso.

Ademais, diante da escassez de estudos sobre esse tema na literatura, destaca-se a necessidade de realizar outros estudos que ampliem a amostra de mulheres e identifiquem as estratégias utilizadas em outros municípios, a fim de que o panorama sobre os comportamentos de risco na busca pela redução do peso corporal seja mais abrangente e compreensivo.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais pela concessão de bolsa de iniciação científica.

CONFLITOS DE INTERESSE

Os autores declaram não haver conflito de interesses

REFERÊNCIAS

1-Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Diretriz Brasileira de Obesidade. 4ª edição. São Paulo: ABESO. 2016. Disponível em: <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2019/12/Diretrizes-Download-Diretrizes-Brasileiras-de-Obesidade-2016.pdf>.

2-Brasil. Ministério da Saúde. Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde: Norma Técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN. Brasília: Ministério da Saúde; 2011. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/orientacoes_coleta_analise_dados_antropometricos.pdf.

3-Brown, L.; Rose, K.; Campbell, A. Healthy plant-based diets and their short-term effects on weight loss, nutrient intake and serum cholesterol levels. Nutrition Bulletin. Vol. 47. Num. 2. 2022. p. 199-207.

4-Christinelli, H.C.B.; Souza, J.M.S.; Costa, M.A.R.; Teston, É.F.; Borim, M.L.C.; Fernandes, C.A.M. Effectiveness of a dietary re-education and physical activity program on

obesity. Revista Gaúcha de Enfermagem. Vol. 41. 2020. p. e20190213.

5-Ferreira, A.P.S.; Szwarcwald, C.L.; Damacena, G.N. Prevalência e fatores associados da obesidade na população brasileira: estudo com dados aferidos da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. Revista Brasileira de Epidemiologia. Vol. 22. Num. e190024. 2019. p. e190024.

6-Ferreira, K.D.; Fontenele, F.S.; Lima, J.W.R.; Silva, C.S. Dietas da moda: os riscos nutricionais que podem comprometer a saúde da mulher. Revista Liberum Accessum. Vol. 14. Num. 2. 2022. p. 116-125.

7-Friedman, V.J.; Wright, C.J.C.; Molenaar, A.; McCaffrey, T.; Brennan, L.; Lim, M.S.C. The use of social media as a persuasive platform to facilitate nutrition and health behavior change in young adults: web-based conversation study. Journal of Medical Internet Research. Vol. 24. Num. 5. 2022. p. e28063.

8-Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Demográfico 2010. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9662-censo-demografico-2010.html?edicao=9666&t=sobre>.

9-Jaacks, L.M.; Vandevijvere, S.; Pan, A.; McGowan, C.J.; Wallace, C.; Imamura, F.; Swinburn, B.A.; Ezzati, M.; Popkin, B.M. The obesity transition: stages of the global epidemic. The Lancet Diabetes & Endocrinology. Vol. 7. Num. 3. 2019. p. 231-240.

10-Kim, J.Y. Optimal Diet Strategies for Weight Loss and Weight Loss Maintenance. Journal of Obesity & Metabolic Syndrome. Vol. 30. Num. 1. 2021. p. 20-31.

11-Leão, P.M.; Knopp, P.L.; Vale, C.C.S. Dietas da moda: impactos sobre a saúde física e psicossocial de mulheres jovens. Brazilian Journal of Development. Vol. 9. Num. 5. 2023. p. 15264-15275.

12-Lobstein, T.; Brinsden, H.; Neveux, M. World Obesity Atlas 2022. World Obesity Federation. 2022. Disponível em: https://policycommons.net/artifacts/2266990/world_obesity_atlas_2022_web/3026660

13-Locke, A.; Schneiderhan, J.; Zick, S.M. Diets for health: goals and guidelines. *American Family Physician*. Vol. 97. Num. 11. 2018. p. 721-728.

14-Machado, E.C.; Silveira, M.F.; Silveira, V.M.F. Prevalence of weight-loss strategies and use of substances for weight-loss among adults: a population study. *Cadernos de Saúde Pública*. Vol. 28. Num. 8. 2012. p. 1439-1449.

15-Martin, C.K.; Johnson, W.D.; Myers, C.A.; Apolzan, J.W.; Earnest, C.P.; Thomas, D.M.; Church, T.S. Effect of different doses of supervised exercise on food intake, metabolism, and non-exercise physical activity: The E-MECHANIC randomized controlled trial. *The American Journal of Clinical Nutrition*. Vol. 110. Num. 3. 2019. p. 583-592.

16-Martinelli, S.S.; Cavalli, S.B. Healthy and sustainable diet: a narrative review of the challenges and perspectives. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 24. Num. 11. 2019. p. 4251-4261.

17-Medeiros, S.S.D.E.; Enes, C.C.; Nucci, L.B. Association of weight perception, body satisfaction, and weight loss intention with patterns of health risk behaviors in adolescents with overweight and obesity. *Behavioral Medicine*. Vol. 25. Num. 1. 2022. p. 1-10.

18-Petridou, A.; Siopi, A.; Mougios, V. Exercise in the management of obesity. *Metabolism*. Vol. 92. 2019. p. 163-169.

19-Pirotta, S.; Joham, A.; Hochberg, L.; Moran, L.; Lim, S.; Hindle, A.; Gibson, J.; Harrison, C. Strategies to reduce attrition in weight loss interventions: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*. Vol. 20. Num. 10. 2019. p. 1400-1412.

20-Ribeiro, J.P.; Maliszewski, L.S.; Martins, E.S.L. Técnica de amostragem “bola de neve virtual” na captação de participantes em pesquisas científicas. *Journal of Nursing and Health*. Vol. 14. Num. 1. 2024. p. e1426636.

21-Samoylichenko, A.K. Early maladaptive schema and coping strategies of women pursuing weight loss. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*. 2022. p. 827-835.

22-Sampaio, L.R.T.; Daltro, C.S.; Barbosa, J.S.; Santana, W.A.; Pereira, E.M.; Costa, J.S.; Oliveira, T.B. Estratégias de emagrecimento antes da cirurgia bariátrica. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. Vol. 14. Num. 85. 2020. p. 184-190.

23-Santos, C.M.; Azevedo, A.P.; Souza, É.L. A mulher em tripla jornada: discussão sobre a divisão das tarefas em relação ao companheiro. *Revista Gestão & Conexões*. Vol. 10. Num. 2. 2021. p. 103-121.

24-Sauerbronn, J.F.R.; Teixeira, C.S.; Lodi, M.F. Saúde, estética e eficiência: relações entre práticas de consumo de alimentos, as mulheres e seus corpos. *Cadernos EBAPE.BR*. Vol. 17. Num. 2. 2019. p. 389-402.

25-Silva, A.V.F.; Santos, L.B.; Queiroz, F.J.G. Os riscos do uso de medicações para o emagrecimento. *Revista JRG*. Vol. 5. Num. 11. 2022. p. 56-66.

26-Silva, J.M.S.; Cardoso, V.C.; Abreu, K.E.; Silva, L.S. A feminização do cuidado e a sobrecarga da mulher-mãe na pandemia. *Revista Feminismos*. Vol. 8. Num. 3. 2021. p. 149-161.

27-Silva, R.M.V.; Cesar, A.C.W.; Chiara, M.D.; Aguiar, G.F.; Carreiro, E.M.; Silva, J.C.; Oliveira, F.T. Análise de um programa de estratégias de emagrecimento multidisciplinar (afine-se) em pacientes obesos. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*. São Paulo. Vol. 13. Num. 78. 2019. p. 231-237.

28-Silva, S.A.; Pires, P.F.F. A influência da mídia no comportamento alimentar de mulheres adultas. *Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa*. Vol. 35. Num. 69. 2019. p. 53-67.

29-Simões, T.C.; Meira, K.C.; Santos, J.; Câmara, D.C.P. Prevalências de doenças crônicas e acesso aos serviços de saúde no Brasil: evidências de três inquéritos domiciliares. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 26. Num. 9. 2021. p. 3991-4006.

30-Souza, A.P.; Oliveira, B.M.; Silva, E.F.L.; Rocha, G.S.; Almeida, A.C.G.; Brito, M.A.M. Atenção farmacêutica no uso indevido de medicamentos para emagrecimento: revisão

sistemática. Research, Society and Development. Vol. 12. Num. 6. 2023. p. e10712642133.

31-Teixeira, Y.; Almeida, P.T.; Marques, R.M.; Barreto, J.A.P.S.; Oliveira, F.G.S.; Silva, C.L.; Costa, R.B. Avaliação de diferentes técnicas para a perda de peso e redução do percentual de gordura corporal: uma revisão integrativa. Brazilian Journal of Health Review. Vol. 2. Num. 5. 2019. p. 4855-4865.

E-mail dos autores:

gislenealonso2017@gmail.com

claudiomiro.alonso2015@hotmail.com

rosimar.regina@ifsudestemg.edu.br

Autor correspondente:

Claudiomiro da Silva Alonso

claudiomiro.alonso2015@hotmail.com

Recebido para publicação em 02/05/2025

Aceito em 25/06/2025