

A EFETIVIDADE DE UMA INTERVENÇÃO DE MINDFUL EATING NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO: ESTUDO PILOTO.

V Seminário de Pesquisa, Inovação e Pós-Graduação da Universidade Federal de Uberlândia (Iniciação Científica), 1ª edição, de 04/11/2025 a 13/11/2025
ISBN dos Anais: 978-65-5465-171-4

FILHO; Nilander Pereira Nunes ¹

RESUMO

Introdução: Universitários apresentam vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos mentais, especialmente transtornos alimentares (TA), frequentemente associados a estresse e comportamentos de risco. No Brasil, estudantes de Nutrição apresentam maior propensão a desenvolver TA em relação a outros cursos da saúde. Nesse contexto, o mindful eating (atenção plena ao comer) surge como estratégia para reduzir a alimentação emocional e promover mudanças positivas nos hábitos alimentares. **Objetivos:** Avaliar a eficácia de uma intervenção de mindful eating e autocompaixão sobre comportamento alimentar, saúde mental e níveis de atenção plena em estudantes de Nutrição. **Metodologia:** Estudo piloto com 27 estudantes da Universidade Federal de Uberlândia, distribuídos em dois grupos (online e híbrido). Aplicaram-se as escalas EAT-26 (comportamento alimentar), DASS-21 (saúde mental) e Mindful Eating Questionnaire (atenção plena). A análise estatística foi conduzida no programa R, utilizando teste de amostras emparelhadas para comparar momentos pré e pós-intervenção. **Resultados:** A média de idade foi 22 anos e de IMC 22 kg/m². A amostra incluiu 23 mulheres e 4 homens, sendo a maioria solteira (n=25). Três participantes eram gestantes ou puérperas. Quanto ao risco para TA, 22 não apresentaram risco e 5 tiveram risco identificado tanto no pré quanto no pós-intervenção, sem melhora observada. Em todas as escalas aplicadas, os testes de diferenças emparelhadas não indicaram significância estatística. **Conclusões:** Embora sem resultados significativos, o estudo evidenciou limitações metodológicas e reforça a necessidade de pesquisas futuras com amostras maiores e delineamentos robustos, como ensaios clínicos randomizados.

PALAVRAS-CHAVE: mindfulness, mindful eating, comportamento alimentar, Universitários

¹ Universidade Federal de Uberlândia, nilandernunes5@gmail.com