

# A PRÁTICA MEDITATIVA COMO PREVENÇÃO DA OBESIDADE

V Congresso Online Brasileiro de Medicina, 1<sup>a</sup> edição, de 25/03/2024 a 27/03/2024

ISBN dos Anais: 978-65-5465-083-0

DOI: 10.54265/LCXS7931

FERNANDES; Rafaella Khouri Fernandes <sup>1</sup>

## RESUMO

**INTRODUÇÃO:** Após a marca de 1 bilhão de obesos no mundo confirmada pela OMS, há preocupação médica em como reduzir esse dano global. Nesse contexto, a meditação ainda não é uma das principais estratégias não farmacológicas indicadas para a prevenção da obesidade. Realizar exercícios físicos regularmente aliado com dietas balanceadas pode evitar doenças crônicas como diabetes mellitus tipo 2 e hipertensão arterial, potencializadas pela alta adiposidade corporal. Porém, a questão psicológica dos pacientes é um fator fundamental para que a prevenção de maneira saudável ocorra, por isso, a prática constante de atenção plena, mindfulness, deve potencializar os resultados esperados a longo prazo. **OBJETIVO:** O objetivo deste estudo é realizar uma revisão integrativa da literatura para analisar a estratégia meditativa utilizada na prevenção da obesidade, além de considerar seus benefícios e possível integração na prática médica. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, em que foram realizadas buscas online no site PubMed. Para essa pesquisa, foram utilizados os descritores “obesity” e “Mindfulness meditation”, operador booleano “AND” e filtro de 5 anos para resultados mais recentes. Foram selecionados os artigos que possuíam identificação direta com o tema e excluiu-se aqueles de acesso pago, como resultado, houve 7 artigos. **RESULTADOS:** A partir do apresentado nos materiais científicos analisados, há a prevalência de estudos em que pessoas obesas e com compulsão alimentar praticam meditação de atenção plena e demonstram mais constância e mais durabilidade na realização de exercícios físicos, diminuição de alimentação por causas emocionais, além de aumento do bem-estar mental e físico. Um dos estudos relata sobre a liberação de hormônios durante a meditação, que regula questões emocionais como ingestão excessiva de alimentos e visa a promoção de uma vida saudável. A meditação mindfulness realizada por inteligências artificiais também foi testada em pessoas com sobrepeso e estresse moderado e teve resultados positivos, como redução do estresse, desejos alimentares e adiposidade. Ademais, esses programas digitais foram importantes para aumentar a consciência alimentar de trabalhadores com sobrepeso, já que algumas práticas preventivas são insustentáveis a longo prazo sem um direcionamento mental. **CONCLUSÃO:** A meditação, como observado nos estudos selecionados, melhora o comportamento relacionado ao peso com maior constância nos exercícios e alimentação consciente. Essa união entre dietas equilibradas, redução do sedentarismo e exercícios de atenção plena podem diminuir a adiposidade corporal e evitar doenças crônicas. Portanto, se faz necessária a inclusão da meditação mindfulness, acessível pelo meio digital e de baixo custo, na recomendação preventiva médica, para que seja inserida na rotina de pacientes e, assim, poder potencializar a perda de peso e a qualidade de vida.

**PALAVRAS-CHAVE:** Obesidade, Meditação, Saúde Preventiva

<sup>1</sup> Universidade Federal da Grande Dourados , rafa.khour@outlook.com