



III SEMINÁRIO TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO DE NUTRIÇÃO

Nutrição Comportamental: Comportamento Alimentar na Obesidade em Adultos

Autor(res)

Danielle Fernandes Alves
Administrador Kroton

Categoria do Trabalho

3

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

O artigo aborda as mudanças essenciais no comportamento alimentar para uma perda de peso eficaz, destacando a interligação entre esses comportamentos e o processo de emagrecimento. Ao contrário de simples contagem de calorias ou dietas transitórias, o foco reside em abordagens holísticas que abrangem transformações de estilo de vida duradouras. Isso envolve a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a exploração das razões subjacentes aos padrões alimentares inadequados. O artigo destaca vários elementos cruciais nesse processo. Primeiramente, enfatiza a necessidade de autoconsciência nas escolhas alimentares, promovendo a compreensão dos desencadeantes para escolhas não saudáveis. Estabelecer metas tangíveis é destacado como um motivador fundamental. Além disso, o planejamento alimentar é destacado, incentivando a preparação antecipada de refeições equilibradas para evitar opções não saudáveis devido à falta de alternativas. A prática da moderação é encorajada para permitir a apreciação ocasional de alimentos indulgentes, evitando sentimentos de privação. O suporte social emerge como um fator crítico, visto que o apoio de amigos, familiares ou profissionais pode aumentar a probabilidade de sucesso. A autorregulação também é enfatizada, promovendo a conexão com os sinais internos de fome e saciedade, minimizando a alimentação emocional. Em resumo, a perda de peso eficaz vai além da restrição calórica, concentrando-se na transformação gradual dos comportamentos alimentares. A compreensão das escolhas, metas realistas, planejamento atento, moderação consciente e apoio social constituem os pilares para uma mudança de estilo de vida alimentar bem-sucedida e sustentável.