



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SAMPAIO, Cynthia. Meditação, ansiedade e manutenção do peso corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## MEDITAÇÃO, ANSIEDADE E MANUTENÇÃO DO PESO CORPORAL

Cynthia Sampaio

### RESUMO

A obesidade é considerada, na atualidade, um problema de saúde pública por sua alta prevalência. Um dos maiores desafios no tratamento da obesidade é a manutenção do peso corporal. A ansiedade é um sintoma frequente na dinâmica da personalidade de indivíduos obesos ou com sobrepeso sendo um fator que pode desencadear a busca por alimentos como forma de aliviar a tensão. Os altos percentuais de insucessos terapêuticos e de recidivas mostram que é preciso investigar alternativas para a eficácia do tratamento da obesidade, descobrindo novos recursos de intervenção que evitem o reganho do peso corporal. A meditação tem se mostrado especialmente útil quando associada a abordagens tradicionais. Diversas pesquisas demonstram que esta prática pode reduzir a ansiedade, sendo um instrumento que pode contribuir para os programas de emagrecimento.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Manutenção do peso. Meditação. Obesidade.



É crescente o número de pessoas que buscam tratamentos, seja para a recuperação, seja para a manutenção da saúde, através de uma abordagem integral do ser humano. A meditação é um recurso capaz de produzir uma conexão entre a mente, o corpo e o espírito. Sua prática tem por meta a conquista do equilíbrio, relaxamento e autocontrole além de desenvolvimento da consciência.

O termo meditação se refere a uma variedade de práticas que incluem desde técnicas designadas para promover relaxamento até exercícios praticados com objetivos mais abrangentes como a intensificação do senso de bem estar (LUTZ *et al*, 2008). Um procedimento pode ser caracterizado como meditação quando utiliza alguma técnica claramente definida que promove um relaxamento muscular e psíquico, induzindo, através da autofocalização a um estado sereno e estável de consciência, facilitando a autorreflexão e, desse modo, tornando possíveis benefícios cognitivo-comportamentais e, como também um funcionamento psicológico saudável (MENEZES; DELL'AGLIO; BIZARRO, 2011).



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SAMPAIO, Cynthia. Meditação, ansiedade e manutenção do peso corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Há muitos séculos a prática da meditação é utilizada como um recurso de manutenção da saúde do ser humano. Recentemente, com os avanços das pesquisas científicas sobre a meditação e a abertura dos meios médicos para recursos que não os exclusivamente medicamentosos ou cirúrgicos em seus procedimentos, ela vem sendo incluída nos tratamentos da saúde como uma técnica complementar e integrativa. As comprovações científicas já obtidas a respeito de seu potencial como instrumento de autorregulação do organismo humano, assim como de seus benefícios para a saúde mostram que ela é um consistente recurso terapêutico a ser associado aos tratamentos médicos usuais.

### **A questão da obesidade somada à ansiedade**

A obesidade é, no momento presente, um problema de saúde pública mundial, considerada uma doença epidemiológica que atinge qualquer ser humano, independente do sexo, idade, nível socioeconômico ou condição intelectual. Seu controle é tido como um desafio para a manutenção da saúde no presente momento da humanidade, devido à sua incidência crescente em todos os países do mundo, com implicações negativas na saúde do indivíduo e altos custos envolvidos no seu tratamento (VERDOLIN *et al*, 2012).

Segundo os resultados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008-2009, realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas (IBGE), pelo menos metade da população total de adultos estava com sobrepeso, sendo que 12,4% dos homens e 16,9% das mulheres apresentavam obesidade. Ao comparar estes dados com a pesquisa realizada entre os anos de 2002 e 2003, observou-se um aumento de 3,4 pontos percentuais para ambos os gêneros.

Por se tratar de uma condição complexa e multifatorial que favorece o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes, dislipidemia, hipertensão arterial, dentre outras, assim como envolve problemas psicológicos, demanda uma atenção interdisciplinar para abordagem do problema (VERDOLIN *et al*, 2012). Sua etiologia é entendida, nas diversas realidades sócioeconômicas, como resultante de uma interação de vários fatores que incluem a genética, o metabolismo, o ambiente, o



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SAMPAIO, Cynthia. Meditação, ansiedade e manutenção do peso corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

estilo de vida e componentes psicológicos. A obesidade é, portanto, considerada hoje uma doença crônica que exige mudança de estilo de vida com reeducação nutricional, atividade física regular e busca de equilíbrio emocional para que o indivíduo emagreça e mantenha o peso ideal quando adquirido (BERNARDI; CICHELERO; VITOLO, 2005).

Os programas de emagrecimento constataam que a maior dificuldade está na manutenção do peso ideal, sendo esta uma meta para o resto da vida do indivíduo. Estima-se que menos que 5% das pessoas que perdem peso terá mantido essas perdas após 4-5 anos (TAPPER *et al*, 2009).

Estudos epidemiológicos sugerem que o problema em manter o peso perdido é um resultado da dificuldade que o indivíduo tem para manter uma alimentação saudável e hábitos de atividade física, sendo isto decorrente de aspectos psicológicos que o levam a não sustentar os novos comportamentos. Avalia-se que dois terços dos obesos consomem carboidratos, não somente para aliviar a fome, mas para combater tensões, ansiedade, fadiga mental e depressão (BERNARDI; CICHELERO; VITOLO, 2005). Muitos indivíduos obesos usam o comer excessivo como um mecanismo compensatório, mascarando dificuldades internas, afetivas e relacionais, utilizando a compensação alimentar para preencher vazios emocionais (VERDOLIN *et al*, 2012).

Dentre os componentes psicológicos associados à obesidade, diversas pesquisas epidemiológicas destacam a ansiedade como um sintoma frequente na dinâmica da personalidade de indivíduos obesos ou com sobrepeso.

Para Calderón *et al* (2010), os programas de emagrecimento deveriam incluir a ansiedade em seus protocolos de avaliação e tratamento. Os resultados do seu estudo sobre transtorno de alimentação em jovens com obesidade indicaram que a insatisfação corporal associada com elevada ansiedade aumentava o risco de perpetuar a obesidade e eram os dois sintomas que melhor discriminavam os pacientes com ou sem obesidade severa. Segundo os autores, a presença destes fatores interfere negativamente no tratamento e sua identificação pode ajudar a melhorar a adesão a hábitos de vida mais saudáveis, facilitando a perda de peso e evitando o seu reganho.

## **Ansiedade e cuidados com a obesidade através da meditação**



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SAMPAIO, Cynthia. Meditação, ansiedade e manutenção do peso corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Novas descobertas mostraram que o estresse emocional crônico e a ansiedade, por meio da ativação repetida do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, resultam em hipersecreção de cortisol. Isto pode alterar o metabolismo de combustível do corpo, especialmente pelo tecido adiposo, promovendo um aumento da obesidade abdominal, uma característica da Síndrome Metabólica, com altos riscos para a saúde. Além dos efeitos diretos do estresse crônico e da ansiedade sobre a obesidade abdominal, estes também podem desencadear o consumo de alto teor de gordura e alimentos doces, levando ao ganho de peso total (DAUBENMIER *et al*, 2011). Desta forma, entender os pormenores da ansiedade é fundamental para auxiliar programas de emagrecimento na implementação de estratégias de intervenção.

A ansiedade é um estado emocional que faz parte do espectro normal das experiências humanas e apresenta componentes somáticos tais como sudorese, diarreia, vômito, aumento da pressão arterial, taquicardia, cefaléia e dores musculares, dentre outros; emocionais, como por exemplo, o sentimento constante de medo ou vivência subjetiva de desprazer; cognitivos, que se apresentam como pensamentos de apreensão, de incapacidade ou de inadequação e dificuldades com a memória e a concentração; e comportamentais, como por exemplo, a inquietação, a evitação ou sobressaltos (ANDRADE; GORENSTEIN, 1998). A ansiedade é uma sensação ou sentimento que decorre da excessiva excitação do Sistema Nervoso Central frente à interpretação de uma situação de perigo, que leva a uma ativação do ramo simpático do Sistema Nervoso Autônomo, gerando reação de alarme, fuga ou luta, sendo uma reação natural e necessária para a autopreservação (KAPLAN; SADOCK, 2007). Distingue-se do medo pelo fato dele ter um fator desencadeante real e palpável enquanto que na ansiedade o fator de estímulo apresenta características subjetivas e antecipatórias de perigo ou infortúnio (KAPLAN; SADOCK, 2007).

Na ansiedade considerada normal, a gama de sensações leva o indivíduo a ficar em alerta para o enfrentamento e superação da nova situação, descobrindo novas soluções adaptativas que levam ao desaparecimento dos sintomas. Ela se torna patológica quando acontece de forma duradoura, exagerada ou sem uma situação real ameaçadora que a desencadeie, interferindo na qualidade de vida, conforto emocional

---



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SAMPAIO, Cynthia. Meditação, ansiedade e manutenção do peso corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

ou no desempenho diário do indivíduo (ANDRADE; GORENSTEIN, 1998). Níveis elevados de ansiedade geram um estado relativamente permanente de preocupação e nervosismo que podem levar a uma variedade de transtornos mentais e de compulsões (KAPLAN; SADOCK, 2007), dentre as quais encontram-se a compulsão alimentar periódica e a síndrome do comer noturno que se apresentam em um subgrupo de indivíduos obesos.

O fracasso na manutenção de dietas de emagrecimento, com altos percentuais de insucessos terapêuticos e de recidivas, mostra que é preciso investigar novos recursos para o tratamento da obesidade, facilitando a perda de peso, evitando o seu reganho e gerando mais bem estar ao indivíduo (BERNARDI; CICHELERO; VITOLO, 2005). Inúmeras pesquisas demonstram que a prática da meditação pode ser benéfica no controle da ansiedade. As mudanças fisiológicas que ocorrem durante a prática tais como: diminuição da frequência cardíaca, respiração mais lenta, ampliação da intensidade das ondas alfa, diminuição da condutividade elétrica da pele, dentre outros, indicam um aumento da atividade parassimpática, o que pode estar associado com a sensação subjetiva de relaxamento e bem estar que a prática proporciona (DANUCALOV; SIMÕES, 2006). O relaxamento e a redução do estresse e da ansiedade que são afirmados como resultados da meditação podem trazer benefícios profiláticos e terapêuticos para a saúde.

Recente metanálise, publicada na revista médica JAMA, analisou a eficácia de programas de meditação para estresse psicológico e bem estar. O estudo incluiu 47 ensaios clínicos com 3515 participantes portadores de ansiedade, depressão, dores crônicas, câncer e doenças cardiovasculares, dentre outras. Os resultados evidenciaram que a meditação pode reduzir as múltiplas dimensões negativas do estresse psicológico, tendo um efeito principalmente na ansiedade, na depressão e na dor. Ao final, os autores sugerem que os médicos clínicos devem se preparar para falar com seus pacientes sobre o papel da meditação na saúde mental e comportamentos relacionados ao estresse (GOYAL *et al*, 2014).

No que tange a obesidade, embora os estudos ainda não sejam conclusivos, de uma maneira geral os resultados mostraram benefícios a esta população.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SAMPAIO, Cynthia. Meditação, ansiedade e manutenção do peso corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Um ensaio clínico explorou a eficácia de uma intervenção de meditação *mindfulness* para perda de peso em mulheres. Sessenta e duas mulheres que tentavam perder peso foram randomizadas para uma intervenção ou condição de controle. As primeiras foram convidadas a participar de quatro oficinas de 2 h, as últimas foram convidadas a continuar com suas dietas normais. Dados relativos ao IMC, atividade física e saúde mental foram coletados no início do estudo, aos 4 e também aos 6 meses. Apesar de sua brevidade, a intervenção foi bem sucedida em promover mudanças, com participantes da intervenção perdendo 2,32 kg a mais do que os participantes do grupo controle, aos 6 meses, e mostrando um aumento relativo da atividade física de 3,1 sessões por semana. Segundo os autores, as reduções no IMC foram mediadas principalmente por reduções na compulsão alimentar (TAPPER *et al*, 2009).

Um estudo piloto, controlado, randomizado explorou os efeitos de uma intervenção com meditação sobre a adiposidade abdominal entre mulheres com sobrepeso e obesidade. Quarenta e sete mulheres com sobrepeso e obesidade (IMC = 31,2) foram aleatoriamente designadas para um grupo de intervenção de 4 meses ou para um grupo controle de lista de espera. Embora a intervenção não tenha sido eficaz na redução da adiposidade abdominal ou em melhorar a distribuição de gordura em todos os participantes, as melhorias foram observadas entre aquelas que aumentaram a autoconsciência, diminuíram o estresse crônico, assim como a ingestão de alimentos em decorrência de um estado emocional, e o cortisol matutino (DAUBENMIER *et al*, 2011).

## Conclusão

Já está estabelecido como programa padrão para a obesidade mudanças na dieta, atividade física, apoio psicológico ou psicoterapia e, em alguns casos, tratamento farmacológico. No entanto, embora as intervenções de perda de peso atuais apresentem como resultado reduções clinicamente significativas na massa corporal, quase todo o peso perdido tem tido um padrão de resposta de recuperação num



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SAMPAIO, Cynthia. Meditação, ansiedade e manutenção do peso corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

espaço de cinco anos. Portanto, é fundamental desenvolver métodos e buscar novas estratégias que auxiliem a melhorar a manutenção da perda do peso. Como foi visto, saber como perder peso não é o suficiente, é necessário também saber como lidar com os processos psicológicos que levam a comportamentos associados com o ganho de peso.

A meditação pode ser um instrumento útil nos tratamentos para obesidade por ajudar o indivíduo a regular sua ansiedade e promover maior autocontrole e bem estar. Embora mais pesquisas sejam necessárias para verificar os efeitos da meditação nesta população, com base nos achados atuais pode-se supor que a meditação, ao regular a ansiedade, promova no indivíduo um melhor enfrentamento de sua condição clínica crônica, ajudando-o a sustentar escolhas mais saudáveis que o levem a manter o peso perdido.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, L.H.; GORENSTEIN, C. Aspectos gerais das escalas de avaliação de ansiedade. **Revista de Psiquiatria Clínica**. 25 (6): 285-290. 1998.

BERNARDI, F.; CICHELERO, C.; VITOLO, M.R. Comportamento de Restrição Alimentar e Obesidade. **Revista de nutrição**. 18 (1): 85-93. 2005.

CALDERÓN, C.; FORNS, M.; VAREA, V. Implicación de la ansiedad y la depresión en los trastornos de alimentación de jóvenes con obesidade. **Nutr Hosp**. 25(4): 641-647. 2010.

DANUCALOV, M.; SIMÕES, R. **Neurofisiologia da meditação**. São Paulo: Phorte Editora, 2006.

DAUBENMIER, J.; KRISTELLER, J.; HECHT, F.M. *et al.* Mindfulness Intervention for Stress Eating to Reduce Cortisol and Abdominal Fat among Overweight and Obese Women: An Exploratory Randomized Controlled Study. **J Obes**. 2011:651936. doi: 10.1155/2011/651936. 2011.

GOYAL, M.; SINGH, S.; SIBINGA, E.M. *et al.* Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis. **JAMA Internal Medicine**. 174 (3):357-68. 2014.

KAPLAN, H.I.; SADOCK, B. **Compêndio de Psiquiatria: ciências do comportamento e psiquiatria clínica**. Editora Porto Alegre: Artmed. 2007.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SAMPAIO, Cynthia. Meditação, ansiedade e manutenção do peso corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

LUTZ, A.; SLAGTER, H.A.; DUNNE, J.D. *et al.* Attention regulation and monitoring in meditation. **Trends Cogn Sci**, 12(4): 163 – 169, 2008.

MENEZES, C.B.; DELL'AGLIO, D.D.; BIZARRO, L. Meditação, Bem estar e a Ciência Psicológica: Revisão de Estudos Empíricos. **Interação psicol.** 15(2): 239-248. 2011.

TAPPER, K.; SHAW, C.; ILSLEY, J. *et al.* Exploratory randomised controlled trial of a mindfulness-based weight loss intervention for women. **Appetite**. 52(2): 396-404. 2009.

VERDOLIN, L.D.; BORNER, A.R.; JUNIOR, R.O.G. *et al.* Comparação entre a prevalência de transtornos mentais em pacientes obesos e com sobrepeso. **Scientia Médica**. 22(1): 25-31. 2012.

**Cynthia Sampaio / Salvador / BA / Brasil –** Psicóloga Clínica (CRP-03/00397). Mestranda em Medicina e Saúde Humana pela EBMSP. Analista Bioenergética e Supervisora (IIBA-Nova York-EUA). Psicoterapeuta em Biossíntese pelo IBB (IIB-Hiden-Suiça). Certificada em Dinâmica Energética do Psiquismo (DEP-Brasil), em Terapia Familiar Sistêmica (Sowelu-México), em Constelações Familiares (Internationales Institut fur Systemische Psychotherapie-Alemanha) e em Energia, Healing e Desenvolvimento Humano (Logoscentro-Brasil). Clínica há mais de 30 anos, atendendo individualmente adultos, casais, coordenando grupos, vivências e supervisionando terapeutas.

**E-mail:** [cysampaio@gmail.com](mailto:cysampaio@gmail.com)