



XXI JORNADA CIENTÍFICA DOS CAMPOS GERAIS

Ponta Grossa, 4 a 6 de outubro de 2023

A BUSCA PELO CORPO IDEAL: A TCC E A DIFICULDADE EM EMAGRECER – ESTUDO DE CASO

Ana Carolina Eineck Aurichio¹
Edimari Popiu Kravicz²
Eliana dos Santos Schefer³
Jeferson Antonio Quimelli⁴
Sandra Mara Dias Pedroso⁵

Resumo: O projeto de pesquisa busca investigar as causas e consequências emocionais dos fracassos de mulheres em alcançar seus objetivos na aderência e constância em programas de redução de peso. Conforme a OMS, a obesidade se tornou um sério problema de saúde mundial, em especial nos países ocidentais, onde o consumo de alimentos de altas calorias e ultraprocessados é alto. Seja buscando uma vida mais longa e saudável ou por estética, o emagrecimento só ocorre com reeducação alimentar e exercícios físicos, o que para muitas mulheres é um objetivo muito difícil de se alcançar. A Terapia Cognitivo-Comportamental é abordagem indicada em situações como esta, nas quais comportamento, pensamento e emoções se influenciam mutuamente, gerando crenças disfuncionais. Investiga-se sobre as dificuldades mentais que mulheres podem ter em manter amplos e consistentes esforços de reeducação alimentar e esforços físicos e a reestruturação cognitiva. A ação da pesquisa consiste em apoiar e acompanhar um grupo de 4 a 6 mulheres com dificuldades de redução de peso, participantes de programas de grupos de apoio, ao longo da implantação do plano mental de seis semanas da dieta proposta por Judith Beck. O estudo tem como questão norteadora a dificuldade em aderir consistentemente a um programa de emagrecimento. Para tanto, elencaram-se os seguintes objetivos: verificar o nível de crença e aderência do público alvo às prescrições dos profissionais de saúde; detectar, no início e ao longo do acompanhamento, os pensamentos automáticos e as crenças funcionais e disfuncionais reforçadoras ou dificultadoras da correta implementação do programa; registrar, no início e ao longo do acompanhamento, a aderência ao programa proposto; registrar, no início, ao longo do acompanhamento e ao final, a variação de peso e do estado emocional. Realizar-se-á, então, uma pesquisa quali-quantitativa, em que serão anotadas as emoções, impressões e crenças das participantes relativas ao programa e a si mesmas, durante as 6 semanas de aplicação do programa. Diante do exposto, pretende-se verificar a aplicabilidade e nível de sucesso do programa ao público alvo amostral.

Palavras-chave: Jornada Científica. Pesquisa. Emagrecimento. TCC.

¹ Bacharelado em Psicologia, Faculdade Santana/Ponta Grossa/PR, anaurichio@hotmail.com

² Bacharelado em Psicologia, Faculdade Santana/Ponta Grossa/PR, kraviczedimari@gmail.com

² Bacharelado em Psicologia, Faculdade Santana/Ponta Grossa/PR, elianaschefer@hotmail.com

³ Mestre em Ciências, PUC/RJ, jquimelli@gmail.com

⁴ Mestre em Educação, UEPG, profe.sandra@iessa.edu.br