

# CONTRIBUIÇÃO DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL NA OBESIDADE INFANTIL

RAMOS; R. A<sup>1</sup>; PINTO; D. S. M.<sup>2</sup>

## RESUMO

O presente tem como intuito contribuir e agregar conhecimento sobre o tratamento da obesidade infantil enfatizando a importância da TCC (Terapia Cognitivo Comportamental) neste processo; analisando os prejuízos que a obesidade traz para a população em geral, especialmente na infância. O método utilizado foi a revisão bibliográfica. O estudo se faz importante pois mostra os prejuízos que a temática pode acarretar na vida da criança e na sua vida adulta.

**Palavras-chave:** Obesidade infantil; Terapia Cognitivo Comportamental; Prejuízos.

## ABSTRACT

The present aims to present contribute and aggregate knowledge about the treatment of child obesity emphasizing the importance of the CBT (Cognitive-Behavior Therapy) in this process; analyzing the injury that obesity brings to the general population especially in the infant stage. The method used was the bibliographic review. The study become important because it shows the damages that this theme can cause in the life of the child and in your adult life.

**Keyword:** Child obesity. Cognitive-Behavioral Therapy. Damages

---

<sup>1</sup> Rosilene Aparecida Ramos. acadêmica do curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana - FAP, Apucarana-PR, 2021. Contato: roseramos201410@gmail.com

<sup>2</sup> Débora Sanita Malaguido Pinto. Orientadora de pesquisa do curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana-FAP, Apucarana-PR, 2021. Contato: deborasma@gmail.com

## **INTRODUÇÃO**

O presente tem como objetivo mostrar a importância da Terapia Cognitivo Comportamental no tratamento da obesidade e esclarecer quais as consequências da obesidade na fase infantil. Através de estudos realizados observou-se que a obesidade é considerada um distúrbio metabólico antigo, podendo ser compreendida como uma desordem nutricional (FRANCISCHI et al 2000).

Com o número elevado de pessoas afetadas tem sido considerada uma epidemia, uma doença que atinge crianças e adultos, independente de raça ou nacionalidade, trazendo muitos prejuízos ao indivíduo, como problemas de ordem fisiológica e emocionais. Neste contexto, veremos que não só a alimentação tem um papel relevante nessa desordem nutricional, mas os comportamentos e os estados emocionais fazem uma grande diferença para o aumento de peso, não permitindo descartar a importância da prática de exercícios, onde é sabido que, uma vida sedentária dificulta o desenvolvimento da criança, como também os cuidados com a saúde física e emocional (FRANCISCHI et al 2000).

Neste caso pode ser identificada a grande importância do papel dos pais, pois, as crianças tendem a seguir os mesmos padrões de comportamentos que vão sendo aprendidos ao longo do tempo, por essa razão é de suma importância que os pais sejam bem informados sobre o assunto, tendo orientações as quais colaborem para obter novos hábitos tanto na alimentação quanto nos comportamentos (NUNES, 2011).

A Terapia Cognitiva Comportamental pode contribuir de uma forma muito eficaz nestes casos, pois ela demonstra que através das mudanças dos pensamentos podem se modificar os comportamentos e emoções, ajudando as pessoas a identificarem seus pensamentos disfuncionais que por muitas vezes levam o indivíduo a ter comportamentos inadequados (KNAPP, 2008).

## **OBJETIVOS**

O presente trabalho busca, apresentar e analisar os prejuízos que a obesidade traz para a população em geral, especialmente na fase infantil, como também demonstrar a importância do papel do psicólogo no tratamento da obesidade, através da Terapia Cognitiva Comportamental.

## **METODOLOGIA**

Este trabalho teve como método de pesquisa a revisão bibliográfica e descritiva, onde as fontes utilizadas foram livros, sites específicos e artigos científicos que discutem sobre o tema em questão, os artigos foram obtidos através de buscas na internet como Scielo e Google Acadêmico, no período de 2011 a 2021, focando nas palavras sobre Obesidade, Psicologia, Obesidade Infantil, Terapia Cognitivo Comportamental. Após a coleta de dados ocorreu a leitura crítica como método de análise, para selecionar artigos e textos provenientes ao assunto a ser tratado, para que assim obtivesse um trabalho de maior relevância.

## **RESULTADO E DISCUSSÃO**

Através da análise bibliográfica pode-se constatar que existe um número elevado de pessoas acometidas pela doença da obesidade, que esse problema não atinge somente pessoas adultas, mas pode ter início já na fase infantil, trazendo consigo vários tipos de transtornos psicológicos, emocionais e físicos para o indivíduo.

Os hábitos alimentares têm uma ligação direta com as emoções e pensamentos do indivíduo, considerando essa questão, estão sendo muito utilizadas no tratamento da obesidade as mudanças comportamentais. Faz parte do programa o auto-monitoramento que corresponde em auto-observação dos fatos, sentimentos, pensamentos e atitudes, as quais podemos nomear de autoconhecimento, identificando o que acontece antes, durante e após as tentativas de permanecer num comportamento de bons hábitos de alimentação e práticas de exercícios. (FRANCISCHI et al. 2000).

Por esse motivo, a Terapia Cognitiva Comportamental é uma abordagem indicada para a resolução desse tipo de dificuldade, pois é aplicada para o ajuste de peso e nas mudanças de hábitos do indivíduo, tornando-se necessário neste caso, que a abordagem seja feita de forma abrangente, alcançando o indivíduo em todos os âmbitos, no ambiente familiar e social. (LUZ; OLIVEIRA, 2013).

## CONCLUSÃO

Através desta pesquisa bibliográfica, pode-se alcançar o objetivo de obter maior conhecimento acerca da obesidade, entender como esse fenômeno acontece e o que se pode mudar para amenizar ou até mesmo extinguir da vida do indivíduo. Foi abordado sobre como a obesidade se desenvolve, quais os fatores mais relevantes que possibilitam o aparecimento da doença e quais são suas consequências para a vida da criança.

Diante das informações coletadas, verificou-se a importância do profissional da psicologia, onde por meio de um atendimento clínico voltado para o auxílio na perda de peso e mudanças de comportamentos, ficou nítido a eficiência da abordagem da Terapia Cognitivo Comportamental, que tem como objetivo ensinar ao indivíduo como obter autoconhecimento e possibilitar a mudança de pensamentos e comportamentos alinhados com suas emoções. Modificando assim seus pensamentos disfuncionais, que por muitas vezes dificultam os bons resultados na tentativa de se ter uma vida saudável tanto fisicamente quanto psicologicamente, cuidando assim das suas emoções.

## REFERÊNCIAS

FRANCISCHI, R. P. P. de; PEREIRA, L. O.; FREITAS, C. S.; KLOPPER, M.; SANTOS, R. C.; VIEIRA, P.; LANCHÁ JÚNIOR, A. H. **Obesidade: atualização sobre sua etiologia, morbidade e tratamento**. Revista de Nutrição, Campinas, v. 13, n. 1, p. 17-28, abr. 2000. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1415-52732000000100003>. Acesso em: 17 abr. 2020.

KNAPP, P. **Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva**. Disponível em <[https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44462008000600002&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44462008000600002&script=sci_arttext)> Acesso em 17 Mai 2021

LUZ, F. Q. da; OLIVEIRA, M. da S. **Terapia cognitivo-comportamental da obesidade: uma revisão de literatura**. Disponível em <<https://www.redalyc.org/pdf/1150/115028988014.pdf>> Acesso em 20 Jun 2021

NUNES, L. A. **A influência dos estilos parentais na obesidade infantil**. Disponível em <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5073226>>. International

Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD. Revista de  
Psicología, ISSN 0214-9877, Vol. 1, Nº. 1, 2011, págs. 37-46  
Acesso em 15 Jun 2021