

Resultados dos primeiros dois (de três) cohorts indicaram que aos 12 meses, o grupo de intervenção (peso:  $-7,4 \pm 6,3\%$ ; 88% de retenção) comparado com o grupo de controlo ( $-2,2 \pm 6,7\%$ , 69%) aumentou a percepção de QV geral (física, mas não mental) e de QV específica, bem como a auto-percepção física ( $p < 0,001$ ), enquanto a insatisfação com a imagem corporal e a preocupação com a forma corporal diminuíram ( $p < 0,001$ ). Ajustando para o grupo de participação, as alterações do peso associaram-se positivamente com a imagem corporal ( $p < 0,001$ ) e preocupação com a forma corporal ( $p = 0,006$ ), e negativamente com a QV específica ( $p = 0,004$ ), auto-percepção física ( $p = 0,006$ ) e percepção de corpo atractivo ( $p = 0,002$ ). Independentemente das alterações do peso, as mulheres mais activas indicaram melhor percepção de QV física ( $p = 0,042$ ), de competência desportiva ( $p = 0,032$ ) e condição física ( $p = 0,001$ ). O sucesso na perda de peso e um estilo de vida activo estão associados a melhorias no bem-estar psicológico.

### PROMOÇÃO DA ACTIVIDADE FÍSICA E CONTROLO DO PESO EM MULHERES COM EXCESSO PONDERAL: IMPACTO DE UMA INTERVENÇÃO BASEADA NA TEORIA DA AUTO-DETERMINAÇÃO

Marlene N. Silva (mnsilva@fmh.utl.pt), Paulo N. Vieira, Cláudia S. Minderico, Margarida M. Castro, Sílvia R. Coutinho, Teresa C. Santos, & Pedro J. Teixeira  
Laboratório de Exercício e Saúde, FMH, Universidade Técnica de Lisboa

Testada no campo de variados comportamentos de saúde com resultados promissores, a Teoria da Auto-Determinação (TAD) pode ser um enquadramento útil no contexto da perda e gestão do peso. Este estudo visa analisar os resultados de um estudo controlado com distribuição aleatória para o tratamento da obesidade, baseado na TAD. Inicialmente, 257 mulheres foram distribuídas em grupo de intervenção e controlo. O grupo de controlo teve acesso a um programa educacional generalista. Ao grupo de intervenção foi aplicado um programa de periodicidade semanal/quinzenal, num total de 30 sessões, especificamente desenvolvido de acordo com os princípios da TAD, aplicado à promoção/manutenção de comportamentos de saúde relacionados com o peso. Foi colocado particular ênfase na promoção da auto-regulação e motivação interna, nomeadamente para a prática de AF e controlo de peso. Foram avaliadas variáveis preditas pelo modelo teórico, bem como alterações no peso. Resultados referentes aos primeiros dois (dos três) cohorts em estudo ( $n = 169$ , idade =  $37,2 \pm 7,5$  anos,  $IMC = 31,8 \pm 4,1 \text{ kg/m}^2$ ) confirmaram a utilidade do enquadramento conceptual proporcionado pela TAD no contexto da perda do peso (magnitude dos efeitos intervenção vs. controlo; correlação entre constructos TAD e alterações do peso; comparação entre grupos de sucesso). Percepções do clima de tratamento como promotor de autonomia, desenvolvimento de um tipo de motivação mais auto-determinada e formas mais auto-reguladas de acção revelaram-se importantes correlatos da perda de peso, ao fim do primeiro ano de intervenção. Estas participantes serão acompanhadas por mais dois anos, para se estudar a manutenção comportamental e evolução do peso.

### ADAPTAÇÃO PSICOSSOCIAL E “FENÓMENO IÓ-IÓ” EM INDIVÍDUOS OBESOS

Isabel Silva (isabels@ufp.pt)<sup>1</sup>, José Pais-Ribeiro<sup>2</sup>, & Helena Cardoso<sup>3</sup>

<sup>1</sup>FCHS, Universidade Fernando Pessoa/FPCE, Universidade do Porto – FCT (BPD/28475/2006);  
<sup>2</sup>FPCE, Universidade do Porto; <sup>3</sup>Hospital Geral de Santo António/ICBAS, Universidade do Porto

O objectivo é analisar se existem diferenças significativas ao nível da adaptação psicológica e social entre indivíduos obesos que referem a experiência de fenómeno “iô-iô” (oscilação entre perdas de peso, em períodos de tempo mais ou menos curtos, e recuperação do peso perdido, se não mesmo, aumento de peso superior ao perdido) e indivíduos obesos que referem não ter experimentado esse fenómeno. Participaram 198 Indivíduos com obesidade, dos quais 84,8% do sexo feminino; com idades compreendidas entre 15 e 65 anos ( $M = 38,86$ ;  $DP = 11,47$ ); com um índice de massa corporal (IMC) que

varia entre 30,37 e 80,65 ( $M = 48,76$ ;  $DP = 8,40$ ); 78,1% ( $n = 155$ ) apresentando fenómeno “iô-iô”. *The Obesity Related Well-Being Questionnaire* (ORWELL 97) – Questionário de avaliação da qualidade de vida específico para a obesidade; os valores obtidos são interpretados segundo o princípio de que quanto maior o valor obtido pelo indivíduo neste instrumento, menor será a sua qualidade de vida. Os participantes foram avaliados no contexto de uma entrevista pessoal. Os dados médicos foram consultados no processo clínico do doente, após consentimento informado deste. Os resultados sugerem que os doentes obesos que experimentam o fenómeno “iô-iô” ( $M = 127,78$ ;  $DP = 43,02$ ) não se distinguem de forma estatisticamente significativa ( $t(179) = 0,03$ ;  $p > 0,05$ ) dos doentes obesos que não passam por essa experiência ( $M = 128,00$ ;  $DP = 44,17$ ). Apesar de, em termos clínicos, ser frequente a percepção de que as pessoas obesas que experimentam o fenómeno “iô-iô” têm uma pior qualidade de vida e, em particular, uma adaptação psicossocial mais pobre do que a dos obesos que não passaram por esta experiência, tal não se confirmou no presente estudo.

### ADAPTAÇÃO PSICOSSOCIAL E SÍNDROME DE INGESTÃO NOCTURNA EM INDIVÍDUOS OBESOS

Isabel Silva (isabels@ufp.pt)<sup>1</sup>, José Pais-Ribeiro<sup>2</sup>, & Helena Cardoso<sup>3</sup>

<sup>1</sup>FCHS, Universidade Fernando Pessoa/FPCE, Universidade do Porto – FCT (BPD/28475/2006);  
<sup>2</sup>FPCE, Universidade do Porto; <sup>3</sup>Hospital Geral de Santo António/ICBAS, Universidade do Porto

Analisar se existem diferenças significativas ao nível da adaptação psicológica e social entre indivíduos obesos com síndrome de ingestão nocturna e indivíduos obesos que não apresentam este síndrome. Participaram 198 Indivíduos com obesidade, dos quais 84,8% do sexo feminino; com idades compreendidas entre 15 e 65 anos ( $M = 38,86$ ;  $DP = 11,47$ ); com um índice de massa corporal (IMC) que varia entre 30,37 e 80,65 ( $M = 48,76$ ;  $DP = 8,40$ ); 13,13% ( $n = 26$ ) apresentando síndrome de ingestão nocturna. *The Obesity Related Well-Being Questionnaire* (ORWELL 97) - Questionário de avaliação da qualidade de vida específico para a obesidade; os valores obtidos são interpretados segundo o princípio de que quanto maior o valor obtido pelo indivíduo neste instrumento, menor será a sua qualidade de vida. Os participantes foram avaliados no contexto de uma entrevista pessoal. Os dados médicos foram consultados no processo clínico do doente, após consentimento informado deste. Os resultados sugerem que os doentes obesos que com síndrome de ingestão nocturna ( $M = 147,38$ ;  $DP = 36,75$ ) apresentam pior adaptação psicológica e social ( $t(183) = -2,62$ ;  $p < 0,05$ ) do que os doentes obesos sem este comportamento alimentar ( $M = 123,79$ ;  $DP = 43,47$ ). Os resultados confirmam que os indivíduos obesos com síndrome de ingestão nocturna revelam pior adaptação psicológica e social. Todavia, será importante, em estudos futuros, proceder à avaliação de uma amostra mais alargada, que permita avaliar um maior grupo de pessoas obesas com este síndrome.

### ADAPTAÇÃO PSICOSSOCIAL E COMPULSÃO ALIMENTAR POR DOCES E/OU GORDURA EM INDIVÍDUOS OBESOS

Isabel Silva (isabels@ufp.pt)<sup>1</sup>, José Pais-Ribeiro<sup>2</sup>, & Helena Cardoso<sup>3</sup>

<sup>1</sup>FCHS, Universidade Fernando Pessoa/FPCE, Universidade do Porto – FCT (BPD/28475/2006);  
<sup>2</sup>FPCE, Universidade do Porto; <sup>3</sup>Hospital Geral de Santo António/ICBAS, Universidade do Porto

Analisar se existem diferenças significativas ao nível da adaptação psicológica e social entre indivíduos obesos com compulsão alimentar por doces e/ou gordura e indivíduos obesos que não apresentam esta compulsão. Participaram 198 Indivíduos com obesidade, dos quais 84,8% do sexo feminino; com idades compreendidas entre 15 e 65 anos ( $M = 38,86$ ;  $DP = 11,47$ ); com um índice de massa corporal (IMC) que varia entre 30,37 e 80,65 ( $M = 48,76$ ;  $DP = 8,40$ ); 35,86% ( $n = 71$ ) apresentando compulsão alimentar por doces e/ou gordura. *The Obesity Related Well-Being Questionnaire* (ORWELL 97) - Questionário de avaliação da qualidade de vida específico