

## Estágios de Mudança de Comportamento para Perda de Peso em Pessoas com Obesidade na Atenção Primária à Saúde

*Stages of Behavior Change for weight loss in people with obesity in primary health care*

Ana Cristina Cardozo de Souza<sup>1</sup>, Kellen Cristine Silva,<sup>2</sup> Maria Júlia Alves de Araújo<sup>3</sup>

### RESUMO

Para aumentar a efetividade das intervenções para perda de peso, é importante conhecer os determinantes do comportamento alimentar, assim a utilização de modelos teóricos pode ser útil. O objetivo deste estudo foi conhecer os estágios de mudanças de comportamento para a perda de peso de pacientes em tratamento da obesidade na atenção primária. A amostra foi selecionada por conveniência durante as consultas com o nutricionista em unidades de saúde da família em Palmas-TO e foi aplicado um questionário. Foram entrevistados 11 pacientes adultos com obesidade, com mediana de tempo de diagnóstico de 1 ano e idade de início do tratamento de 24 anos. Identificou-se que 18,18% dos pacientes estavam no estágio de preparação, 45,45% em ação e 36,37% em manutenção. Todos os pacientes utilizavam pelo menos 3 tipos de tratamento e 100% eram abordagens individualizadas. Os resultados encontrados são de interesse local e indicam que é fundamental conhecer os estágios de mudança de comportamento de cada paciente. Além disso, a definição de estratégias de tratamento devem estar alinhadas a cada estágio e sugere-se ampliar para abordagens coletivas.

**Palavras-chave:** Obesidade; Comportamento alimentar; Perda de peso.

### ABSTRACT

To increase the effectiveness of weight loss interventions, it is important to understand the determinants of eating behavior, so the use of theoretical models can be useful. The objective of this study was to understand the stages of behavior change for weight loss in patients undergoing obesity treatment in primary care. The sample was selected by convenience during consultations with a nutritionist at family health units in Palmas, Tocantins, and a questionnaire was administered. Eleven adult patients with obesity were interviewed, with a median time since diagnosis of 1 year and age at treatment initiation of 24 years. It was found that 18.18% of patients were in the preparation stage, 45.45% in the action stage, and 36.37% in the maintenance stage. All patients used at least three types of treatment, and 100% used individualized approaches. The results are of local interest and indicate the importance of understanding the stages of behavior change for each patient. Furthermore, the definition of treatment strategies should be aligned with each stage, and it is suggested that they be expanded to include collective approaches.

**Keywords:** obesity; Feeding behavior; Feeding behavior; Weight loss.

<sup>1</sup> Nutricionista Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade, Fundação Escola de Saúde Pública de Palmas. ORCID:

E-mail: <https://orcid.org/0009-0003-1625-2608>

cristinacsouza9@gmail.com

<sup>2</sup> Nutricionista Tutora da Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade, Fundação Escola de Saúde Pública de Palmas. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9364-8524>

<sup>3</sup> Discente do Curso de Nutrição, Universidade Federal do Tocantins. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-2468-9302>

## 1. INTRODUÇÃO

A obesidade é considerada atualmente um dos maiores problemas de saúde mundial e essa condição se torna preocupante, pois é fator de risco para dislipidemias, doenças cardiovasculares, diabetes mellitus tipo II e alguns tipos de câncer (Leite *et al.*, 2023). Sua etiologia é bastante complexa e apresenta um caráter multifatorial, sendo eles de natureza biológica, cultural, histórica, ecológica, política, socioeconômica e psicossocial. Apesar da multifatorialidade, aqueles mais estudados são os biológicos, sobretudo a mudança do estilo de vida pautado em dieta e atividade física (Wanderley *et al.*, 2010).

Dessa forma, a adoção de uma alimentação saudável e balanceada e a prática de atividade física acabam sendo também os principais métodos para o tratamento da obesidade. No entanto, para a efetividade das intervenções nutricionais, é importante conhecer melhor os determinantes de comportamento alimentar e os meios que favorecem a adoção de um estilo de vida saudável. Assim, a incorporação de modelos teóricos que permitem compreender como ocorre determinado comportamento de saúde se estabelece pode auxiliar na abordagem da obesidade (Zambon *et al.*, 2023).

Dentre estes, o Modelo Transteórico desenvolvido por pesquisadores norte-americanos, propõe que os processos que envolvem mudanças de comportamento devem ser desenvolvidos conforme o estágio de motivação para mudança de um determinado comportamento em que o indivíduo se encontra. São 5 estágios, sendo eles: 1) pré-contemplação: o indivíduo não considera uma mudança de comportamento e não tem intenção de mudá-lo nos próximos 6 meses; 2) contemplação: o indivíduo tem ciência de que existe um problema e está pensando em superá-lo, mas ainda não começou a agir; 3) preparação: o indivíduo pretende mudar seu comportamento nos próximos 30 dias; 4) ação: o indivíduo está modificando seu comportamento, experiências ou ambiente tendo o objetivo de superar os problemas detectados e 5) manutenção: o indivíduo modificou seu comportamento e está mantendo há mais de seis meses (Prochaska *et al.*, 1992).

A utilização deste modelo teórico no acompanhamento de pessoas com obesidade se mostra eficiente, tanto em abordagens individuais quanto coletivas. Intervenção educativa em grupo para mudança de comportamento alimentar e a atividade física para adultos com obesidade identificou que estas são eficazes na evolução dos estágios de prontidão para a mudança, principalmente saída do estágio de pré-contemplação, para

redução do tamanho das porções de alimentos e aumento de atividade física (Luz *et al.*, 2021).

Ensaio clínico randomizado realizado com mulheres com excesso de peso participantes do Programa Academia da Saúde observou que o grupo intervenção que recebeu orientações baseadas na motivação para mudança de comportamento tiveram maior redução do peso corporal e melhorias no perfil de saúde em comparação com o grupo controle (Freitas, 2022). Resultados semelhantes foram identificados em estudo com equipe multidisciplinar no acompanhamento individualizado de pessoas com obesidade em um serviço de atenção especializada (Rodrigues *et al.*, 2025)

Assim, avaliar esses estágios é fundamental para seleção de estratégias personalizadas para cada estágio, a fim de aumentar e manter a motivação no tratamento para possibilitar mudanças efetivas de comportamento. Diante dos achados mencionados, o presente estudo busca conhecer os estágios de mudança de comportamento em relação à perda de peso de pessoas em tratamento da obesidade na Atenção Primária à Saúde.

## **2. MATERIAIS E MÉTODOS**

Este é um estudo transversal, de caráter exploratório e de abordagem quantitativa, onde a unidade de estudo são pessoas com obesidade e em tratamento para perda de peso na atenção básica. Foi realizado na cidade de Palmas (TO) e as unidades de saúde participantes foram José Hermes Damaso localizada no Setor Sul, USF Walter Pereira Morato localizada em Taquaruçu e USF Bela Vista localizada no Jardim Bela Vista.

A amostra foi selecionada por conveniência durante as consultas com o nutricionista dos territórios. O profissional identificou nos prontuários de atendimento os usuários com Índice de Massa Corporal (IMC)  $\geq 30 \text{ kg/m}^2$  e em tratamento para perda de peso, os quais foram convidados a participar da pesquisa logo após a finalização da consulta.

Foram convidados a participar do estudo homens e mulheres com idades entre 18 a 59 anos e com diagnóstico de obesidade residentes e referenciados no território de abrangência das unidades de saúde pertencentes ao estudo. Deste universo, foram excluídas as gestantes, pessoas em uso de corticóide para tratamento de outras doenças e aqueles já submetidos à cirurgia bariátrica.

A coleta de dados ocorreu entre os meses de agosto a dezembro de 2024. Foi utilizado um questionário elaborado pela pesquisa contendo questões sociodemográficas, tempo com obesidade, tipos de tratamentos realizados e estágio de mudança de comportamento para a identificação do estágio de mudança de comportamento para a perda de peso utilizou-se a proposta contida no Caderno de Atenção Básica: Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica - Obesidade (Brasil, 2014b). O algoritmo proposto neste caderno foi adaptado de Hawkins, Hornsby e Schorting (2001) e Chang (2007). De acordo com as respostas positivas a cada pergunta do algoritmo, os pacientes foram classificados em um dos estágios, sendo eles pré- contemplação, contemplação, preparação, ação e manutenção.

Os dados foram coletados pelo próprio nutricionista responsável pelas unidades de saúde incluídas no estudo e realizada em uma sala específica garantindo o sigilo das informações dos participantes, a entrevista teve uma duração média de 15 a 20 minutos.

O banco de dados foi armazenado e analisado no Excel versão 2010. Variáveis contínuas foram expressas em medianas e percentis 25 e 75, e variáveis categóricas em frequências absolutas e relativas.

O estudo foi aprovado pela Comissão de Avaliação de Projetos de Pesquisa e Inovação (CAPPI) da Fundação Escola de Saúde Pública de Palmas (FESP) e pelo Comitê de Ética em Pesquisa da FESP, sob protocolo no 6.890.209. Previamente a aplicação do questionário, o usuário foi informado sobre a pesquisa e ao concordar em participar, foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Após a assinatura do termo os dados foram coletados.

### **3. RESULTADOS**

Dos 19 pacientes convidados a participar da pesquisa, 8 foram excluídos pois eram gestantes. Assim, foram entrevistadas 11 pessoas no total, sendo que mais da metade proveniente da USF José Hermes. A maior parte era do sexo feminino (81,81%), com mediana de idade de 33 anos. Quanto à escolaridade a maioria possuía ensino superior completo (54,55%) e a mediana de renda per capita mensal foi de R\$ 1.059,00. Observa-se ainda que mais da metade dos pacientes utiliza algum medicamento. A mediana do Índice de Massa Corporal (IMC) dos participantes foi de 34,85 kg/m<sup>2</sup>, classificada como

obesidade grau I. Em relação ao tempo de diagnóstico de obesidade, a mediana foi de 1 ano, enquanto a idade de início do tratamento foi de 24 anos (Tabela 1).

**Tabela 1.** Valores das varáveis: idade, sexo, escolaridade e renda per capita.

Variável	% (n)	Mediana	p25	p75
<b>Idade (anos)</b>	-	33	26	36
<b>Sexo</b>				
Feminino	81,81% (n=9)	-	-	-
Masculino	18,18% (n=2)	-	-	-
<b>Escolaridade</b>				
Médio completo	36,36% (n=4)	-	-	-
Superior completo	54,55% (n=6)	-	-	-
Superior incompleto	9,09% (n=1)	-	-	-
<b>Renda per capita</b>		1059,00	866,67	3500,00
<b>UBS de referência</b>				
Bela Vista	18,18% (n=2)	-	-	-
José Hermes	63,64% (n=7)	-	-	-
Walter Morato	18,18% (n=2)	-	-	-
<b>Medicamentos</b>				
Sim	54,55% (n=6)	-	-	-
Não	45,45% (n=5)	-	-	-
<b>Índice de Massa Corporal - (kg/m<sup>2</sup>)</b>	-	34,85	31,57	-
<b>Tempo com diagnóstico de obesidade (anos)</b>	-	1	0,16	5

Fonte: Autor (2025).

Acerca dos estágios de mudança de comportamento, nenhum dos participantes desta pesquisa estavam nos estágios de pré-contemplação ou contemplação. A maioria encontrava-se no estágio de manutenção ou ação (81,82%) e relataram mudanças em seus hábitos, como o aumento na ingestão de frutas, diminuição do consumo de alimentos industrializados, realização de prática de atividades físicas (como caminhada e academia), manutenção de uma alimentação balanceada, diminuição da ingestão de massas, doces e frituras, cumprimento de plano alimentar, redução da frequência de refeições em restaurantes, regulação do sono, diminuição do tempo de jejum, aumento do consumo de alimentos ricos em proteínas e a prática de jejum intermitente.

Somente 2 indivíduos (18,18%) encontravam-se em preparação, pois quando questionados sobre recentes modificações no estilo de vida a fim de perder peso, responderam que não realizaram nenhuma mudança até o momento, apesar de terem

intenção de perder peso nos próximos 30 dias. A média de tempo de adoção dessas modificações foi de 5 meses (Tabela 2).

**Tabela 2.** Estágios de mudança de comportamento para perda de peso da população estudada (n=11). Palmas/TO, 2024.

Questões	Estágios de mudança de comportamento	% (n)
Você pretende perder peso nos próximos 6 meses?	Pré-contemplação	0% (n=0)
Você pretende perder peso nos próximos 30 dias?	Contemplação	0% (n=0)
Você tem feito modificações no seu estilo de vida recentemente para perder peso?	Preparação	18, 18% (n=2)
Há quanto tempo você tem feito isso? < 6meses	Ação	45,45% (n=5)
Há quanto tempo você tem feito isso? >= 6meses	Manutenção	36,37% (n=4)

Fonte: Autor (2025).

Em relação aos tratamentos atualmente adotados para perda de peso, os pacientes mencionaram, em média, a execução de três abordagens simultaneamente. Sendo os principais métodos mencionados: dieta/plano alimentar para emagrecimento, alimentação saudável e a prática de atividade física. Já na categoria "outros", foram citados a utilização de medicamentos, acompanhamento psicológico, consumo de chás ou shakes e a prática de jejum. Quanto à abordagem terapêutica que os pacientes estão seguindo atualmente, todos informaram que estão realizando consultas individuais com nutricionista. Oito (72,72%) pacientes informaram a realização de consultas individuais com médicos. Em relação a "outros", foi citado consulta individual com psicólogo e atendimento em grupo para prática de atividade física (Tabela 3).

**Tabela 3.** Tratamentos e abordagens atuais implementadas para perda de peso pela população (n=11). Palmas/TO (2024).

Questões	% (n)
<b>Tratamentos atuais para perda de peso</b>	
Dieta/plano alimentar	90,90% (n=10)
Alimentação saudável	90,90% (n=10)
Atividade física	45,45% (n=5)
Outros (medicamentos, acompanhamento psicológico, chás ou shakes, jejum e etc.)	27,27% (n=3)
<b>Tipos de abordagens atuais para perda de peso</b>	

Consulta individual com nutricionista	100% (n=11)
Consulta individual com médico	72,72% (n=8)
Outros (consulta individual com psicólogo ou educador físico ou compartilhado com diferentes profissionais ou atendimento em grupo para pessoas com obesidade ou prática de atividade física ou para saúde mental ou para promoção da saúde)	27,27% (n=3)

Fonte: Autor (2025).

#### 4. DISCUSSÃO

A partir da análise dos dados, observou-se que todas as pessoas com obesidade em tratamento para perda de peso deste estudo já superaram os dois primeiros estágios da mudança de comportamento, que são a pré-contemplação e a contemplação. A maioria está nos estágios de ação e manutenção e menos de 20% estão na preparação, ou seja, decidiram que querem perder peso, mas ainda não realizaram mudanças em seu estilo de vida. Para além dos estágios, observou-se que todos os pacientes utilizam pelo menos 3 tipos de tratamento para a redução do peso e 100% estão em abordagens individualizadas.

Outros estudos que investigaram a mudança dos estágios de comportamento em diferentes abordagens para tratamento do excesso de peso, identificaram que os indivíduos iniciavam os acompanhamentos nos estágios de ação e manutenção, assim como observado em nossos resultados (Luz *et al.*; 2021; Rodrigues *et al.*, 2025).

No entanto, esta realidade não é homogênea entre os estudos. Leão *et al.*, (2025) ao acompanhar indivíduos com obesidade em um ambulatório de atenção especializada, observou que mais de 60% dos seus participantes estavam nos estágios de pré-contemplação e contemplação. Situação semelhante foi encontrada no estudo de Zambon *et al.* (2023) que avaliou o estágio de mudança de comportamento quanto à prática de atividade física e comportamento alimentar em profissionais da Estratégia de Saúde em Família (ESF), os quais estavam, majoritariamente, com excesso de peso.

Estas diferenças de cenários reforçam a necessidade de avaliação contínua dos estágios de mudança de comportamento que os indivíduos se encontram para a determinação das estratégias para o tratamento da obesidade, pois não há um padrão neste público. Além disso, é importante destacar que as mudanças de comportamento podem não ser lineares, como identificado por Rodrigues *et al.*, (2025). No estudo citado

foi observada a regressão em alguns estágios e parâmetros clínicos aos 12 meses de acompanhamento.

Portanto, indivíduos que estão no estágio de preparação devem ser abordados de forma distintas daqueles que estão em ação ou manutenção. Cada estágio reflete um processo de mudança de comportamento que exige estratégias diferentes, de acordo com o nível de motivação do paciente para adoção de novos hábitos. No estágio de preparação é relevante apoiar na construção de um plano para ser realizado, com fatores de organização, quais as metas e possíveis dificuldades e data de início do processo. No estágio de ação onde o paciente já modificou seu comportamento há pouco tempo é interessante acompanhar a execução das etapas para a mudança, analisar os resultados atuais se existe necessidade de adequação. E no estágio de manutenção o qual o paciente manteve as alterações no comportamento por um período maior que 6 meses é notável trabalhar os benefícios do comportamento adquirido e na percepção do que está funcionando, as circunstâncias de risco e as ações de enfrentamento e prevenir deslizes de recaídas (Brasil, 2014a).

Ao avaliar a literatura identificamos que a metodologia de grupos de intervenções focados na mudança de comportamento apresenta êxito no tratamento de pacientes que possuem obesidade (Luz *et al.*, 2021; Ribeiro *et al.*, 2020; Freitas, 2022). Esta estratégia pode ser encontrada no Instrutivo de abordagem coletiva para manejo da obesidade no SUS proposta pelo Ministério da Saúde. Este material disponibiliza diversas atividades para serem realizadas em grupo que promovem troca de saberes entre os usuários com obesidade e contribui para a formação de uma rede de apoio mútuo. Além disso, apresenta uma diversidade de possibilidades de acompanhamento da pessoa com obesidade, como o atendimento compartilhado, Projeto Terapêutico Singular (PTS), atendimento domiciliar, grupos terapêuticos, etc. (Brasil, 2021).

Durante a coleta de dados, alguns pacientes verbalizaram que o interesse em continuar o tratamento estava reduzido devido ao longo período de espera para conseguir uma consulta com a nutricionista. Neste sentido, a abordagem em grupos por incluir um maior número de pessoas no mesmo intervalo de tempo, pode contribuir para a melhorar a adesão ao tratamento. Destaca-se que, para o êxito de grupos terapêuticos com foco na obesidade, devem considerar pontos em comuns a serem trabalhados. A fim de agrupar os participantes, critérios como gênero, idade, escolaridade, parâmetros clínicos e de

estratificação de risco devem ser avaliados para facilitar a seleção dos assuntos abordados e a identidade grupal (Brasil, 2014a).

Em relação aos tipos de tratamento e mudanças realizadas pelos participantes do estudo, 100% informaram que aderiram a alimentação saudável e atividade física para perder peso. Segundo Junior *et al.* (2010) é comprovado que a atividade física associada com alimentação saudável são componentes fundamentais para promover a perda de peso e manutenção de massa corporal, além disso, a depender da situação, podem ser utilizados também medicamentos auxiliares e acompanhamento psiquiátrico para tratamento da obesidade.

No que se refere ao uso de medicamentos, 54,55% dos participantes utilizam medicamentos, sendo que 36,36% destes utilizam medicamentos anti-hipertensivos e hipoglicemiantes. A obesidade propicia estados inflamatórios crônicos, o que leva ao maior risco de manifestação de Diabetes Mellitus, Hipertensão Arterial e Dislipidemia, o que eleva a probabilidade de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, e a perda de peso é fundamental para tratamento dessas doenças (Silva, 2020).

Tendo em vista as informações obtidas neste estudo, é necessário apresentar algumas limitações enfrentadas como o fato da não inclusão de pacientes com obesidade acompanhados por outros profissionais, uma vez que a coleta de dados ocorreu durante a consulta com o nutricionista. É possível que haja outros pacientes com obesidade e em tratamento para perda de peso nas unidades de saúde que não estão sendo acompanhados pelo nutricionista. Além disso, a coleta de dados ocorreu no período de reforma estrutural da unidade de saúde, o que levou à ausência de pacientes nas consultas, gerando grande impacto no tamanho da amostra. Devido a isso, os resultados aqui apresentados não podem ser extrapolados para outros contextos, devendo cada território realizar a caracterização dos estágios de mudança de comportamento do seu público.

Mesmo diante destas limitações, destacamos que este estudo permitiu a avaliação no âmbito da Atenção Primária à Saúde em um grande território de saúde da cidade de Palmas. Desta forma, estes dados podem subsidiar as ações da equipe eMulti deste território para a construção de grupos terapêuticos para controle da obesidade tendo como direcionador das ações os estágios de mudança de comportamento para controle de peso.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos resultados desta pesquisa, foi possível verificar que os pacientes com obesidade e em tratamento para perda de peso estão em diferentes estágios de mudanças de comportamento, sendo que a maioria está em ação e manutenção. Destaca-se que os resultados encontrados são de interesse local e indicam que é fundamental conhecer o estágio de mudança de comportamento do paciente em tratamento para a perda de peso. Além disso, recomenda-se que a definição das estratégias de tratamento devem estar alinhadas a cada estágio e sugere-se ampliar para abordagens coletivas.

O conhecimento dos estágios de mudança de comportamento que essas pessoas se encontram e a realização de novos estudos sobre essa temática, pode permitir o desenvolvimento de intervenções específicas e eficazes para cada grupo, o que poderá promover uma maior motivação para essas pessoas adotarem e manterem hábitos de vida saudáveis.

## REFERÊNCIAS

- ANDAKI, Alynne Christian Ribeiro; VIEIRA, Denise Maria; OLIVEIRA, Maria do Carmo Fontes de. Autoeficácia para redução de gordura nas dietas e estágios de mudança de comportamento para perda de peso entre funcionários de escolas viçosenses. **Nutrire Rev. Soc. Bras. Aliment. Nutr**, p. 134-143, 2013.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica : Cadernos de Atenção Básica**, nº 35. Brasília-DF : Ministério da Saúde, 2014a.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica : obesidade : Cadernos de Atenção Básica**, nº 38. Brasília-DF : Ministério da Saúde, 2014b.
- BRASIL. Ministério da Saúde; Universidade Federal de Minas Gerais. **Instrutivo para manejo da obesidade no Sistema Único de Saúde**: caderno de atividades educativas. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. 176 p
- FAUSTINO-SILVA, Daniel Demétrio; JUNG, Natália Miranda; LA PORTA, Luiza Laubert. Abordagem comportamental como estratégia para o tratamento da obesidade na Atenção Primária à Saúde. **APS em revista**, v. 1, n. 3, p. 189-197, 2019.
- FREITAS, Patricia Pinheiro de. **Impacto de intervenção nutricional, pautada no modelo transteórico para controle de peso, na atenção primária**: ensaio clínico controlado randomizado. 2015. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2015.

JÚNIOR, Paulo César França Pereira; DE ALMEIDA RIBEIRO, André Matheus. Influência da musculação na prevenção da obesidade. **Ágora: revista de divulgação científica**, v. 17, n. 2, p. 109-116, 2010.

LEÃO, Juliana Medeiros *et al.* Estágios motivacionais para mudança de comportamento em indivíduos que iniciam tratamento para perda de peso. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 64, n. 2, p. 107-114, 2015.

LEITE, Fabiane Roberto *et al.* Uma abordagem geral da obesidade e seu tratamento. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 23, n. 5, p. e12798-e12798, 2023.

LUZ, Cássia Regina *et al.* Avaliação dos estágios de comportamento alimentar de indivíduos com obesidade em ambulatório da atenção especializada. **Comunicação em Ciências da Saúde**, v. 32, n. Suppl1, 2021.

PEZZI, Juliana Maria Antenor dos Santos *et al.* Intervenções pautadas no modelo transteórico para mudança do comportamento alimentar. **Revista Eletrônica Multidisciplinar de Investigação Científica**, v. 2, n. 4, 2023.

PROCHASKA, James O.; DICLEMENTE, Carlo C.; NORCROSS, John C. In search of how people change: applications to addictive behaviors. **American Psychologist**, v. 47, n. 9, p. 1102-1114, set. 1992.

PROETTI, Sidney. As pesquisas qualitativa e quantitativa como métodos de investigação científica: Um estudo comparativo e objetivo. **Revista Lumen-ISSN: 2447-8717**, v. 2, n. 4, 2018.

RIBEIRO, Amoysa Araújo; DE LIMA OLIVEIRA, Vanessa Teixeira; BEZERRA, Ricardo Andrade. Alterações comportamentais e alimentares em obesos após grupo de intervenção. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 87, p. 641-651, 3 nov. 2020.

RODRIGUES, Ingrid Driely Soares; BRASILEIRO, Raquel Santos; LUZ, Cassia Regina de Aguiar Nery. Tratamento multidisciplinar da obesidade: uma análise do estágio de motivação e mudança do comportamento alimentar. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, v. 8, n. 18, p. e081903-e081903, 2025.

SANTIAGO, Luciana Alves Cangerana *et al.* Probabilidade de abandono de terapêutica dietética para perda de peso: o papel de fatores psicossociais. **Acta Portuguesa de Nutrição**, n. 23, p. 24-28, 2020.

SILVA, Deisiane dos Santos *et al.* Alterações metabólicas e cardiovasculares e sua relação com a obesidade em idosos. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 3, p. 4357-4369, 2020.

TAVARES, Gessica Fortes *et al.* Gestão do controle e prevenção da obesidade na perspectiva de profissionais da atenção primária no estado do Pará. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 8, p. e13211830431-e13211830431, 2022.

WANDERLEY, Emanuela Nogueira; FERREIRA, Vanessa Alves. **Obesidade: uma perspectiva plural.** Ciência & saúde coletiva, v. 15, p. 185-194, 2010.

ZAMBON, Maria Helena *et al.* Estágios de mudança de comportamento para atividade física e consumo alimentar em profissionais da atenção primária à saúde. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 17, n. 104, p. 282-292, 2023.