

A perda de peso: um olhar à luz da fenomenologia

Dra. Sula de Camargo

CRN-3: 17578 / Nutricionista da Educação Continuada do Hospital Santa Marcelina

A obesidade tem sido muito pesquisada por diversos profissionais da saúde. No entanto, não existem pesquisas qualitativas conduzidas segundo o referencial da fenomenologia. Esta modalidade de pesquisa não é muito praticada pelos nutricionistas; são poucos em relação a outras categorias profissionais. Por este motivo, é relevante, ainda que incipiente, compartilhar este estudo como meio de incentivo a esta linha de pesquisa.

O estudo em questão propôs-se a desvelar a visão do indivíduo com sobrepeso e obesidade sobre sua perda de peso, e foi conduzido segundo uma abordagem qualitativa, na modalidade fenomenológica.



A fenomenologia surgiu no início do século 20, na Alemanha, com o filósofo Edmund Husserl, o qual se preocupou em erguer uma ciência que se ocupasse dos fenômenos, considerados por ele como vividos da consciência. O ponto fundamental da fenomenologia está na descrição, não na análise ou explicação.

A compreensão do fenômeno somente é possível se o pesquisador considerar seu mundo-vida, que pode ser entendido como a experiência vivida que o permite interrogar o mundo e os fenômenos que se deseja descrever. Além disto, é imprescindível que se abstraia de hipóteses, pressupostos, teorias, ou seja, de conceitos prévios que estabeleçam o que é para ser visto e que mantenha o foco no todo, sem perder de vista a multiplicidade de sentidos que podem estar implícitos nas falas das pessoas que vivenciaram uma determinada situação.

Após aprovação pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade Santa Marcelina, de São Paulo (SP), leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e autorização dos voluntários, os mesmos foram entrevistados. Os sujeitos da pesquisa foram indivíduos com sobrepeso e obesidade e a questão norteadora proposta foi: “Como é a perda de peso para você?”.

A trajetória fenomenológica compreendeu quatro momentos: descrição, redução, compreensão e síntese. O primeiro momento consistiu na leitura dos discursos do princípio ao fim, ainda sem qualquer interpretação, no intuito de chegar a um sentido geral do que está descrito. No momento seguinte, foi realizada uma segunda leitura, na qual as partes consideradas essenciais (unidades de significados – USs) foram selecionadas. Em uma terceira etapa, todas as USs identificadas foram percorridas e buscou-se expressar a significação nelas contidas, a fim de detectar informações singulares, mas relevantes, distinguindo-as daquelas também singulares, porém





irrelevantes. Por último, as USs foram sintetizadas em temáticas, que compreenderam uma síntese das análises dos vários sujeitos da pesquisa para se chegar à estrutura do fenômeno ou à sua essência.

A análise dos discursos dos sujeitos desta pesquisa possibilitou sua compreensão, interpretação e organização. Na busca de uma aproximação à essência do fenômeno “perda de peso”, desvelaram-se sete categorias: alimentação saudável, atividade física, descanso, ansiedade, dificuldade ou sacrifício, falta de esforço pessoal, e cirurgia ou remédio, que, ao serem sintetizadas, originaram duas categorias temáticas: estilo de vida saudável e dificuldade.

Resumidamente, em relação à primeira categoria temática: a alimentação saudável, de maneira geral, é compreendida pelos sujeitos como algo superficial ou subjetivo. Não há explicitação do que esta alimentação saudável representa para eles; o significado não é claro. Também não há compreensão do conjunto de atitudes ou mudanças que são necessárias para a efetiva perda de peso. Essas ações são compreendidas isoladamente como “comer na hora certa”, “excluir doces”, “parar de comer massas e doces” ou “aumentar consumo de frutas”.

O entendimento que alguns sujeitos têm em relação ao descanso no processo de emagrecimento é assentado em equívocos, pois acreditam que seja necessário descansar para perder peso. Já sobre a atividade física, grande parte dos sujeitos verbaliza que a prática da atividade física é importante no processo para perda de peso, porém não é algo atrativo.

Quanto à segunda categoria temática, a perda de peso é compreendida pela maioria dos sujeitos como um sacrifício ou um processo de grande dificuldade. A ansiedade é desvelada nos discursos de alguns sujeitos como um fator que aumenta o consumo alimentar, dificultando o tratamento.

As cirurgias e o uso de medicamentos para emagrecimento estiveram presentes em dois discursos. Há um apelo para “fórmulas mágicas” que resolvam o problema – o excesso de peso – de modo rápido e prático, não demandando esforço pessoal, mas advindo de uma ação externa solucionadora.

O olhar que privilegia a palavra do sujeito que vivencia a perda de peso, a visão sobre o tratamento, desvelou-se como algo fundamentado em equívocos, por mais que esse assunto seja amplamente abordado pela mídia de modo geral, principalmente em relação à alimentação saudável e descanso. Entretanto, pela própria proposta da fenomenologia, um desvelamento nunca é total, ou seja, em cada desvelamento há um novo velamento nele contido.

Pela identificação de algumas unidades de significados, como dificuldade e falta de esforço pessoal, reflete-se sobre peculiaridades intrínsecas desses indivíduos que estão relacionadas ao despreparo para mudanças, dentre elas, a de comportamento.

As duas categorias remetem-nos à necessidade da atuação e dedicação da equipe multiprofissional no tratamento para perda de peso e da educação nutricional com abordagem tanto individual quanto em grupo, esclarecendo conceitos, desmistificando tabus, envolvendo estímulos e incentivos constantes.

Além disso, destaca-se a importância de nós, nutricionistas, otimizar as oportunidades que conquistamos nos meios de comunicação para veicularmos informações que contribuam efetivamente com o tratamento da perda de peso, considerando para tanto a forma (linguagem, estratégias) de veicular a informação quanto seu conteúdo. 📧

*Referências bibliográficas disponíveis com a autora.
sulanutri@ig.com.br*