

EMOÇÕES E COMPORTAMENTO ALIMENTAR: UM CORPO EM TRANSFORMAÇÃO

Eveline Ernica Borges Yamassaki¹.

Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD), Dourados, MS.

<http://lattes.cnpq.br/5674034863439183>

RESUMO: O comportamento alimentar está ligado a gatilhos emocionais, influenciando o sujeito que não consegue lidar com situações adversas em seu cotidiano e acaba desenvolvendo um transtorno como estratégia de enfrentamento não saudável, visto que tais atitudes se relacionam com padrões individuais podendo acarretar o excesso de peso e a obesidade. **Objetivo:** O estudo tem como objetivo compreender a associação das emoções ao comportamento alimentar, expondo os reflexos físicos e mentais relacionados. **Metodologia:** Este estudo se trata de uma revisão de literatura que abrange uma análise dividida por meio da delimitação de tema, no qual foi subdividido em três temas específicos, sendo: Comportamento alimentar e regulação emocional; Compulsão alimentar e obesidade; Mudanças corporais e fatores psicossociais. **Discussão:** Por meio da análise realizada foi constatado a relação entre as emoções e o comportamento alimentar disfuncional, no qual se torna um potencializador para compulsão alimentar tendo como consequência o excesso de peso. Com isso, mudanças corporais provocadas pelo Compulsão alimentar são carregadas de emoções, pensamentos, distorção da autoimagem e culpa. **Conclusão:** Diante disso, podemos constatar que modificação corporal é um reflexo do comportamento alimentar disfuncional e da falta de gestão emocional.

PALAVRAS-CHAVE: Comer emocional. Compulsão Alimentar. Fatores Emocionais.

EMOTIONS AND EATING BEHAVIOR: A BODY IN TRANSFORMATION

ABSTRACT: Eating behavior is linked to emotional triggers, influencing the subject who is unable to deal with adverse situations in their daily lives and ends up developing a disorder as an unhealthy coping strategy, since such attitudes are related to individual patterns that can lead to excess weight and obesity. **Objective:** The study aims to understand the association of emotions with eating behavior, exposing the related physical and mental reflexes. **Methodology:** This study is a literature review that encompasses an analysis divided by means of the delimitation of the theme, which was subdivided into three specific themes, namely: Eating behavior and emotional regulation; Binge eating and obesity; Body changes and psychosocial factors. **Discussion:** Through the analysis performed, the relationship between emotions and dysfunctional eating behavior was found, which becomes a potentializer for binge eating, resulting in excess weight. Thus, body changes caused by binge eating are loaded with emotions, thoughts, distortion of self-image and guilt. **Conclusion:** Given this, we can see that body modification is a reflection of dysfunctional

eating behavior and lack of emotional management.

KEYWORDS: Emotional eating. Binge eating. Emotional factors.

INTRODUÇÃO

Ao longo dos anos, o comportamento alimentar tem carregado significados afetivos, passando a possuir influências para além do fator fisiológico e da nutrição corporal. A dificuldade de lidar com sentimentos e pensamentos geram um impacto direto no comportamento alimentar, devido ao alimentar-se estar relacionado a lembranças, emoções, sentimentos e aspectos culturais (Borges; Sentone; Szupczynski, 2022).

O livro *Nutrição comportamental* expõe a relação da comida e as classificações da fome, que pode ser: visual, olfativa, pelo tato, pela audição, fisiológica, mental ou emocional. Os autores destacam como o comportamento alimentar é norteado e potencializado pelo comer funcional e disfuncional (Alvarenga, 2019).

Lidar com as emoções positivas e negativas sem usar a comida tem sido um desafio, visto que a conexão entre alimento, emoções e comportamentos é, em geral, muito forte e complexa. Alvarenga e Figueiredo (2019) discorrem que a comida é muitas vezes utilizada para reduzir ou cessar emoções negativas e prolongar as positivas. Diante disso, as pessoas buscam a comida como uma estratégia de enfrentamento de situações/emoções e vivências de tristeza, ansiedade, solidão, estresse, descontentamento etc.

O comportamento alimentar está ligado a gatilhos emocionais, influenciando o sujeito que não consegue lidar com situações adversas em seu cotidiano e acaba desenvolvendo um transtorno como estratégia de enfrentamento não saudável, visto que atitudes relacionadas aos alimentos podem ter origem em crenças, pensamentos, sentimentos e comportamentos ligados ao ato de se alimentar (Manochio-Pina et al., 2018). Dessa forma, compreende-se que fatores emocionais e o comer disfuncional potencializam o transtorno de compulsão alimentar no sujeito, podendo acarretar quadros de obesidade.

O Transtorno de Compulsão Alimentar (TCA) se caracteriza pela ingestão de uma grande quantidade de alimento em um curto período de tempo, sendo associado a uma perda de controle sobre o que ou quanto está sendo ingerido, seguido de um desconforto meditativo (Sales; Palma, 2021). O episódio de compulsão alimentar vem acompanhado de sentimentos de vergonha, culpa e inferioridade, devido ao comportamento de descontrole perante o alimento. Diante disso, Taroze e Pessa (2020) destaca que a compulsão alimentar pode ser considerado um comportamento de enfrentamento no qual o indivíduo utiliza para lidar com o estresse causado pelo excesso de peso. Reflexões corporais relacionados ao excesso de peso pode acarretar disfunções emocionais sendo relacionados a culpa por não possuir o corpo que deseja, vergonha, baixa autoestima. Por tanto observa-se a importância do tratamento da obesidade juntamente a profissionais da saúde para uma redução saudável do comportamento alimentar disfuncional e a regulação emocional.

OBJETIVO

O objetivo deste estudo é compreender a associação das emoções ao comportamento alimentar, expondo os reflexos físicos e mentais relacionados.

METODOLOGIA

Este estudo se trata de uma revisão de literatura que abrange uma análise dividida por meio da delimitação de tema, no qual foi subdividido em três temas específicos, sendo: Comportamento alimentar e regulação emocional; Compulsão alimentar e obesidade; Mudanças corporais e fatores psicossociais. Os artigos selecionados foram submetidos aos critérios de inclusão e exclusão, sendo ele período de publicação (2014 a 2024).

Foram incluídos artigos originais de revisão bibliográfica, sistemática e etnográfica, ampliando-se para temáticas relacionadas ao tema proposto. Em relação à exclusão de artigos, foram eliminados aqueles que não se relacionavam com o tema de pesquisa, os que não estavam disponíveis na íntegra, estudos duplicados na base de dados e aqueles que não atendiam aos critérios de inclusão, que consistiram na leitura inicial dos resumos seguida pela leitura completa dos artigos selecionados. Outro aspecto de exclusão se relaciona com o recorte temporal de artigos sendo selecionados período de publicação 10 anos, visto que a determinação de um período específico trás direcionamento a seleção de estudos e debates atualizados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Evidências demonstram que pacientes com TCA e excesso de peso, possuem pensamentos distorcidos quanto a aspectos de autoimagem, que frequentemente se encontram em meio a restrições alimentares que levam a uma mudança significativa de comportamento alimentar, gerando a manutenção ativa do comer disfuncional por meio da compulsão. Além disso, tais pensamentos estão diretamente ligados à dificuldade de esses pacientes lidarem com situações externas e internas que os expõem a alimentos palatáveis ou à perda de controle alimentar causada por estresse (Legenbauer et al., 2018).

As mudanças corporais provocadas pelo TCA são carregadas de emoções, pensamentos, distorção da autoimagem e culpa. Burnatowska, Surma e Glinianowicz (2022) argumentam que o comer emocional é fator de risco para o desenvolvimento e a manutenção do TCA, visto que não apresenta aspectos efetivos na regulação emocional, pois a comida se torna uma recompensa diante de situações adversas vivenciadas pelo sujeito. Com isso, a utilização do alimento como estratégia de enfrentamento está associada a níveis elevados de sintomas depressivos, estresse e ansiedade.

Abdulla et al. (2023) e Reents e Pedersen (2021) destacam que aspectos corporais são reflexos do TCA, pois o ganho considerável de peso em indivíduos com compulsão predispõe a obesidade, gerando problemas físicos e psicológicos. Borges, Sentone e Szupczynski (2022) relatam que outro aspecto relevante é basear o impulso alimentar na recompensa imediata, expondo a tendência em consumir alimentos para gratificação

emocional, ignorando sinais relacionados à saciedade física. Com isso, o consumo se torna maior diante de alimentos altamente palatáveis, como o açúcar, o sal e os que contêm alto teor de gordura, focando somente a fome emocional em vez da fome física.

As mudanças corporais no sujeito acarretam diversos efeitos psicológicos, causando frustração e sofrimento. Soihet e Silva (2019) enfatizam que dietas restritivas no quadro de TCA agravam situações de sofrimento ligadas à autoimagem. As influências dos fatores socioculturais justificam a alta prevalência de dietas restritivas nos dias atuais, pois padrões de beleza trazem o ideal de corpo, o qual aprisiona os indivíduos, em sua maioria mulheres. Para Reents e Pedersen (2021) e Soihet e Silva (2019), o desejo pela comida em dietas restritivas provoca o efeito sanfona e contribui para o ganho de peso. Assim, o ato de fazer dieta ganha uma outra perspectiva, levando a uma série de efeitos psicológicos negativos, incluindo perturbações no afeto, na autoestima, na cognição, na dificuldade de lidar com emoções, dentre outras.

O sofrimento psicológico proporcionado pelo TCA acaba afetando diversas dimensões da vida pessoal, e fatores culturais, educacionais, da vida afetiva, familiares e de personalidade são agravantes em como o sujeito se vê em relação a mudanças corporais. Todos estes fatores podem se conectar a uma série de comprometimentos emocionais, sendo eles: autoimagem diminuída, baixa autoestima, ansiedade e depressão. Com isso, compreende-se que o excesso de peso relacionado com o TCA possui complexidades relacionados ao ato de comer e a fatores emocionais, no qual a comida possui uma ligação direta com o “sentir bem” e “alívio momentâneo”, no qual, quando verificamos níveis emocionais ligados com comer, há diversos elementos que se entrelaçam em meio à compulsão e às mudanças corporais significativas (Araújo; França; Amparo-Santos, 2023).

Analisando os estudos sobre o assunto, Gomes, Goulart e Feijoo (2024) identificaram alterações nas atitudes alimentares ligadas a fatores emocionais, como a modificação do apetite em situação de tristeza e a angústia, que se liga a recorrer à comida como busca de alívio emocional. Ao investigarem aspectos que impulsionaram as pessoas a terem tais atitudes, observaram alterações emocionais significativas: ansiedade, estresse e depressão. Diante disso, podemos constatar que modificação corporal é um reflexo do comportamento alimentar disfuncional e da falta de gestão emocional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Transformações ocorridas ao longo da vida promovem mudanças, adaptações, desconfortos, que, em sua maioria, acabam sendo projetadas no alimento como forma de alívio imediato. Pensar em mudanças corporais e manejo das emoções sem a utilização do alimento tem se tornado um desafio na vida de diversas pessoas, pois o comer emocional tem ocupado um lugar de conforto, mesmo que depois provoque sentimentos de angústia, culpa, insatisfação corporal, arrependimento.

Oliboni e Alvarenga (2015) discutem que problemas enfrentados de forma disfuncional potencializam o risco de surgimento de problemas de autoimagem e desenvolvimento do

comer de forma compulsiva. Aprender a realizar o manejo das emoções e a desenvolver estratégias saudáveis se tornam uma alternativa relevante em meio a quadros de compulsão alimentar, pois compreender a origem dos sentimentos e desenvolver métodos e estratégias para a diminuição do comer disfuncional podem trazer benefícios físicos e cognitivos para o sujeito.

Diante disso, foi constatado que o tema exposto no estudo tem grande relevância, visto que a literatura ainda apresenta limitações quando se trata de estudos publicado na área. Vale ressaltar que muitos dos materiais relacionados ao tema não trabalham de forma específica a compulsão alimentar, obesidade e o manejo das emoções.

REFERÊNCIAS

- ABDULLA, Z. A. R. A. et al. Prevalence and associated factors of binge eating disorder among Bahraini youth and young adults: a cross-sectional study in a self-selected convenience sample. *Journal of Eating Disorders*, [s. l.], v. 11, n. 1, 2023.
- ALVARENGA, M. (org.). *Nutrição comportamental*. São Paulo, SP: Manole Saúde, 2019.
- ARAÚJO, Maria Cristina Espírito Santo; FRANÇA, Silvana Lima Guimarães; AMPARO-SANTOS, Ligia. “EU ME SINTO MUITO BEM”: os efeitos das Práticas Integrativas e Complementares no cuidado a pessoas com obesidade. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, p. 1491-1500, 2023.
- BURNATOWSKA, E.; SURMA, S.; OLSZANECKA-GLINIANOWICZ, M. Relationship between mental health and emotional eating during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Nutrients*, [s. l.], v. 14, n. 19, 2022.
- Borges, E. E., Sentone, F. G., & Szupczynski, K. P. D. R. Evidências De Efetividade de Tratamentos para Transtornos Alimentares. In: Souza, F. M.S., & Ferreira, P. R. S. *Ciências do comportamento: questões atuais, desafios e possibilidades*. Editora: Pedro & João, 2022.
- GOMES, M. C. F., GOULART, S. M. S.; FEIJOO, A. M. L. C. Compulsão Alimentar na Contemporaneidade:: Reflexão Fenomenológico-Hermenêutica *Revista NUFEN: Phenomenology and Interdisciplinarity*, [s. l.], v. 16, 2024.
- LEGENBAUER, T. et al. Power of cognition: How dysfunctional cognitions and schemas influence eating behavior in daily life among individuals with eating disorders. *Frontiers in Psychology*, v. 9, p. 1-13, 2018.
- MANOCHIO-PINA, M. G. et al. Comportamento alimentar de homens e mulheres com transtornos alimentares. *RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, [s. l.], v. 12, n. 72, p. 515-521, 2018.
- OLIBONI, C. M.; ALVARENGA, M. D. S. Atitudes alimentares e para com o ganho de peso e satisfação corporal de gestantes adolescentes. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, v. 37, n. 12, p. 585-592, 2015.
- REENTS, J.; PEDERSEN, A. Differences in food craving in individuals with obesity with and without binge eating disorder. *Frontiers in Psychology*, [s. l.], v. 12, 2021.
- SOIHET, J.; SILVA, A. D. Efeitos psicológicos e metabólicos da restrição alimentar no

transtorno de compulsão alimentar. *Nutrição Brasil*, [s. l.], v. 18, n. 1, p. 55-62, 2019.

TAROZO, Maraisa; PESSA, Rosane Pilot. Impacto das consequências psicossociais do estigma do peso no tratamento da obesidade: uma revisão integrativa da literatura. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 40, p. e190910, 2020.