

**UNIVERSIDADE SANTO AMARO**

**Curso de Nutrição**

**Bianca Patrocínio Lima**

**COMPORTAMENTO ALIMENTAR RELACIONADO COM A  
AUTOIMAGEM E O ESTADO EMOCIONAL**

**São Paulo**

**2024**

**Bianca Patrocínio Lima**

**COMPORTAMENTO ALIMENTAR RELACIONADO COM A  
AUTOIMAGEM E O ESTADO EMOCIONAL**

Trabalho de conclusão apresentado ao  
Curso de Nutrição da Universidade  
Santo Amaro – UNISA, como requisito  
parcial para obtenção do título Bacharel  
em Nutrição. Orientador: Prof. Clara  
Rodrigues

**São Paulo**

**2024**

L696c Lima, Bianca Patrocinio.  
Comportamento alimentar relacionado com a autoimagem e o estado emocional / Bianca Patrocinio Lima. – São Paulo, 2024.  
22 p. : il., P&B.  
Orientadora: Clara Rodrigues.  
TCC Graduação. (Curso Superior em Nutrição) - Universidade Santo Amaro, 2024.  
Bibliografia incluída.  
1. Saúde mental. 2. Imagem corporal. 3. Alimentação saudável. I. Rodrigues, Clara, orient. II. Universidade Santo Amaro. III. Título.

CDD 613.2

**Bianca Patrocinio Lima**

**COMPORTAMENTO ALIMENTAR RELACIONADO COM A  
AUTOIMAGEM E O ESTADO EMOCIONAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da  
Universidade Santo Amaro – UNISA, como requisito parcial para obtenção  
do título Bacharel em Nutrição.

Orientador: Prof. Ms. Clara Rodrigues

São Paulo, 29 de novembro de 2024

**Banca Examinadora**

Prof. Dr. \_\_\_\_\_

Orientador

Prof. Dr. \_\_\_\_\_

Avaliador

Prof. Dr. \_\_\_\_\_

Avaliador

**Conceito Final**

\_\_\_\_\_

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus, por guiar os meus passos nos momentos de dificuldade ao longo do curso.

Agradeço meus pais, irmãs e sobrinhos pela paciência, apoio e compreensão durante esses anos.

Agradeço aos professores que contribuíram para a minha formação, principalmente a minha orientadora Ms. Clara, que através de suas dicas e seus ensinamentos, permitiu que eu pudesse hoje estar concluindo este trabalho.

Por fim, agradeço a mim mesma por não ter desistido diante as dificuldades.

## Sumário

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. METODOLOGIA.....	12
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	13
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
REFERÊNCIAS.....	21

# COMPORTAMENTO ALIMENTAR RELACIONADO COM A AUTOIMAGEM E O ESTADO EMOCIONAL

LIMA, Bianca Patrocinio<sup>1</sup>

RODRIGUES, Clara<sup>2</sup>

## RESUMO

**Introdução:** O conceito de “alimentação emocional”, pode se caracterizar pelo ato de comer em busca de recompensa imediata como sendo uma forma de lidar com os sentimentos e com as emoções. Alimentação em excesso e/ou até ausência de fome, como resposta a esses sentimentos negativos tem sido associada a insatisfação corporal. Essa pode afetar pessoas de diferentes faixas etárias, sexos e raças, sendo fator de risco para diversos comportamentos pouco saudáveis. **Objetivo:** Correlacionar o comportamento alimentar com a autoimagem e o estado emocional. **Metodologia:** Revisão descritiva, busca em artigos em português e inglês através dos descritores “alimentação emocional”, “emoções negativas e “ingestão de alimentos”, “emoções e comida”, “estresse e ingestão alimentar”, “alimentação emocional e humor”. Foram encontrados 11 artigos na base de dados *Pubmed* e *Science-Direct*, no espaço temporal de 2006 a 2023. A pesquisa dos artigos foi feita no período de janeiro a agosto de 2024. **Resultados:** Compreendemos que os sentimentos, as emoções e a insatisfação com o próprio corpo impactam tanto na saúde alimentar como na saúde emocional do indivíduo podendo ter como consequência aumento de peso e/ou algum tipo de transtorno alimentar. **Conclusão:** Sendo assim, concluiu-se que tal hipótese se confirma: as emoções interferem no comportamento alimentar do indivíduo e desencadeia o comer emocional.

**Palavras-chave:** Saúde mental. Imagem corporal. Alimentação saudável. Comer emocional, Nutrição comportamental.

---

<sup>1</sup> Graduando em Nutrição da Universidade Santo Amaro.

[biancapatrocinio@estudante.unisa.br](mailto:biancapatrocinio@estudante.unisa.br)

<sup>2</sup> Professor Orientador. Mestre, Universidade Santo Amaro -SP – [clarodrigues@prof.unisa.br](mailto:clarodrigues@prof.unisa.br)

## **ABSTRACT**

**Introduction:** The concept of “emotional eating” can be characterized by the act of eating in search of immediate reward as a way of dealing with feelings and emotions. Excessive eating and/or even lack of hunger, as a response to these negative feelings, has been associated with body dissatisfaction. This can affect people of different age groups, genders and races, being a risk factor for several unhealthy behaviors. **Objective:** Correlate eating behavior with self-image and emotional state. **Methodology:** Descriptive review, search for articles in Portuguese and English using the descriptors “emotional eating”, “negative emotions and “food intake”, “emotions and food”, “stress and food intake”, “emotional eating and mood”. 11 articles were found in the Pubmed and Science-Direct database, from 2006 to 2023. The article search was carried out from January to August 2024. **Results:** We understand that feelings, emotions and dissatisfaction with the body itself impact both the dietary health and the emotional health of the individual and may result in weight gain and/or some type of eating disorder. **Conclusion:** Therefore, it was concluded that this hypothesis is confirmed: emotions interfere with the individual's eating behavior and trigger emotional eating.

### **Keywords:**

Mental health. Body image. Healthy eating. Emotional eating, Behavioral nutrition.

## 1. INTRODUÇÃO

Nos alimentamos por inúmeras razões dentre elas pela fome, em eventos sociais, em festas e comemorações, em reuniões familiares, ou mesmo influenciadas pelas emoções negativas ou positivas. <sup>1</sup>

A maioria das pessoas fazem mais de duzentas escolhas alimentares por dia. Estas por sua vez, podem ser afetadas por uma alimentação inadequada devido uma desregulação das emoções influenciando o seu comportamento alimentar. <sup>1</sup>

A escolha alimentar pode ser definida como um conjunto de decisões conscientes e/ou inconscientes que são tomadas pela pessoa no instante da compra ou no momento de seu consumo. Essa decisão pode ser baseada em escolhas nem sempre conscientes e saudáveis e que podem ocorrer também de forma rápida fundamentada por uma série de fatores como, por exemplo, o sabor do alimento e a saciedade que o alimento causa, podendo ser alterado por diversos fatores, como fisiológicos, ambientais, psicológicos e sociais. <sup>1</sup>

Alvarenga <sup>2</sup>, discorre:

“Entender as preferências alimentares dos indivíduos vai muito além de descobrir do que eles gostam ou não, sendo necessário compreender os motivos das preferências. Considera-se que o alimento apresenta características sensoriais, composição nutricional, imagens, embalagens e custos. As características do consumidor, como personalidade, humor, status, cultura e hábitos, influenciam seus comportamentos em relação a diferentes alimentos. O alimento é consumido em um contexto específico, que abrange: onde, como, quando, com quem e como o indivíduo se alimenta.” <sup>2</sup>

Embora os temas de nutrição e alimentação estejam em constante evolução e as informações estejam cada vez mais acessíveis ainda perdura a visão restrita do “saudável e não saudável” dos alimentos classificados pelos seus nutrientes em como “bons ou ruins”, onde o prazer em comer é frequentemente associado à culpa. <sup>2</sup>

Quando um alimento é excluído da alimentação por ser definido como “proibido”, ou seja, aquele que não deve ser consumido, ele pode vir a tornar-se mais desejado. <sup>2</sup>

De acordo com Alvarenga (2019) alguns determinados alimentos parecem ser “melhores” do que outros visto que os alimentos dispõem de uma vasta gama de significados, incluindo sentimentos, objetivos, restrições e ideais diversos. Desta forma, realiza diversas funções aos seus consumidores. Também segundo ela é necessário conhecer o consumidor para compreender os incentivos no momento da compra, entender o que ele pensa, no que ele acredita, quais são seus julgamentos acerca de si mesmo e dos outros, qual é sua posição na escala social, sua idade, sua renda, seu estilo de vida e seus hábitos alimentares. <sup>2</sup>

A ingestão de nutrientes fornecida através da alimentação é essencial para a boa saúde influenciando a saúde e o bem-estar físico e mental, visto que a alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes, aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, como os alimentos são combinados entre si e preparados, a características do modo de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. <sup>3</sup>

Para Alvarenga (2019) a fome, o apetite e a saciedade são sensações fundamentais na regulação da fisiologia do comportamento alimentar, onde as emoções influenciam a alimentação do indivíduo, levando a uma fome emocional. A fome é determinada como a necessidade fisiológica de comer, que é uma combinação de sensações induzidas pela privação de energia ou de alimentos que faz com que busquemos comida não sendo associada a nenhum alimento específico. <sup>2</sup>

Segundo Alvarenga (2019) a fome emocional corresponde ao desejo de comer um alimento ou grupo de alimentos em particular, e do qual se espera ter satisfação e prazer que seria comparado à relação com a palatabilidade dos alimentos, na qual os alimentos com alto teor de açúcar, gordura e sal estão à disposição em grandes porções e acessível à população. <sup>2</sup>

Sendo assim, analisando a definição do termo “comportamento” verificamos que, é a maneira de se comportar ou de se conduzir, condutas, procedimentos, conjunto de ações observáveis de um indivíduo diante das interações do meio em que está envolvido sob determinadas circunstâncias. Pode ser entendido também, pelo dicionário, como o modo de se comportar, de proceder, de agir diante de algo ou alguém. <sup>1, 4</sup>

É seguindo essa proposta que entendemos os termos adotados acima, tal qual, “comportamento alimentar”, que é definido como “tudo aquilo que um indivíduo faz”, como o “modo de agir de uma pessoa” ou como as “reações de um sistema ao ambiente em que está inserido” usado na atualidade para exprimir todo tipo de conceito teórico no âmbito da alimentação: o consumo, o modo de comer e outras questões relacionadas, por exemplo, como e onde comer. <sup>1</sup>

Neste sentido, o conceito de “alimentação emocional” é caracterizada, pelo ato de comer em busca de uma recompensa imediata como sendo uma forma de lidar com os sentimentos e com as emoções. <sup>1</sup>

Quando associamos o comportamento alimentar a alimentação emocional, verificamos também a importância de entender a autoimagem, portanto, a origem da palavra autoimagem vem de auto + imagem que tem por influência do inglês o termo *self-image*, definido, segundo o dicionário, como a imagem que se faz ou que se imagina sobre si mesmo. É a representação que alguém faz de si próprio e a maneira através da qual alguém se vê em relação à sua própria personalidade, suas conquistas ou tendo em conta sua importância numa cultura ou sociedade. Portanto, a definição de autoimagem não é caracterizada somente por uma construção cognitiva, mas também um reflexo das emoções, dos desejos e de interações sociais. <sup>4</sup>

De acordo com Leite R. (2020), a insatisfação corporal compreende os sentimentos negativos relacionados ao corpo e/ou aparência que afeta pessoas de diferentes faixas etárias, sexos e raças. Esta insatisfação é oriunda de uma baixa autoestima à medida em que envelhecemos sendo um fator de risco para diversos comportamentos pouco saudáveis, podendo desencadear dietas restritivas, atividade física em excesso, vômitos, pular refeições, pílulas dietéticas, laxantes, inibidores de apetite, distúrbios alimentares e o uso de substâncias em busca da perda de peso. <sup>5</sup>

A insatisfação corporal também tem sido associada a uma alimentação em excesso e/ou até uma alimentação na ausência de fome como uma resposta a sentimentos negativos que, quando sustentado durante um determinado tempo, se traduz num aumento do peso corporal. Isto pode impactar a saúde geral devido ao excesso de ingestão de alimentos como também à saúde mental, devido aos riscos de desenvolver transtornos alimentares. Lembrando que a

alimentação excessiva pode advir de constantes períodos de restrição excessiva. <sup>1,5</sup>

Nos dias de hoje diversas pessoas estão associando seus hábitos alimentares da vida cotidiana com os seus sentimentos e suas emoções. Dessa forma, o objetivo da pesquisa foi correlacionar estado emocional, comportamento alimentar e insatisfação da autoimagem.

## **2. METODOLOGIA**

O presente trabalho desenvolvido sobre autoria própria envolve uma revisão descritiva.

Os artigos utilizados foram dos idiomas português e inglês através dos descritores, “alimentação emocional”, “emoções negativas e ingestão de alimentos”, “emoções e comida”, “estresse e ingestão alimentar”, “alimentação emocional e humor”; “emotional eating”, “negative emotions and food intake”, “emotions and food”, “stress and food intake”, “emotional eating and mood”.

Utilizados como critérios de exclusão, idosos, e critérios de inclusão, pesquisas narrativas, descritivas, série de casos, qualitativos e documentais, observacionais e experimentais, envolvendo, homens, mulheres, crianças e adolescentes.

Foram encontrados 11 artigos encontrados na base de dados *PubMed* e *Science-Direct*, no espaço temporal de 2006 a 2023. A pesquisa dos artigos foi feita no período de janeiro a agosto de 2024.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Seguem 11 artigos que compuseram a revisão, conforme está descrito no Quadro 1.

**Quadro 01** – Estudos selecionados, analisados e organizados de acordo com a correlação entre comportamento alimentar, insatisfação autoimagem e estado emocional

Autoria	Ano	Título	Tipo de Estudo(delineamento do estudo)	Objetivo	População(amostra estudada)	Principais resultados	Conclusão
Souto S. <i>et al.</i>	2006	Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares	Abordagem metodológica qualitativa	Discutir a utilização indiscriminada de dietas para emagrecimento, considerando os diversos níveis de incentivo de práticas para a obtenção do peso corporal apreçoado como ideal nos meios de comunicação.	Entrevista com 7 mulheres com idade de 13 a 52 anos	Ficou evidente que, para essas mulheres, o aumento de peso está relacionado a sentimentos negativos	Uma prática impositiva, como as dietas restritivas, não contribui para as mudanças necessárias, que devem ocorrer de forma saudável e positiva pela mudança do comportamento alimentar. E a reeducação alimentar a proposta nutricional mais adequada e que tem apresentado melhores resultados para a perda de peso.
Lai Y. <i>et al.</i>	2015	Exposição ao estresse, ingestão de alimentos e estado emocional	Manuscrito, pesquisas, estudo experimental de 4 neurocientistas	Investigar uma variedade de ligações entre estresse, escolha e ingestão de alimentos, ganho de peso corporal e comportamento alimentar.	Roedores, camundongos e macacos fêmeas (cada pesquisador utilizou um dos indivíduos).	Seus resultados coletivos revelam a complexidade dos aspectos fisiológicos e comportamentais interações que ligam ao estresse, ingestão de alimentos e estado emocional	As pesquisas indicam que a ingestão de alimentos altamente palatáveis pode ter efeitos opostos nos sistemas reguladores do estresse, com a direção do efeito dependente de vários fatores.

Lattimore P.	2019	Treinamento de consciência alimentar emocional baseado em atenção plena: tornando o emocional de comer	Autorrelato - narrativa	Abordar reações apetitivas habituais as emoções como precursoras de comer demais. Capacidade de distinguir entre físico e emocional.	14 participantes, idade média: 29 anos. 90% mulheres.	Os testes revelaram melhorias significativas na reatividade aos estímulos alimentares, na alimentação intuitiva, regulação de impulsos emocionais, controle inibitório e estresse.	A intervenção no treinamento de atenção plena tem o potencial de fortalecer a eficácia na perda de peso. Essa tentativa tem o potencial de mudar os fatores psicológicos que sustentam a alimentação excessiva e prejudicam os esforços para perder peso.
Jacquese A. et al.	2019	O impacto do consumo de açúcar no estresse, no emocional e vícios nos comportamentos	Revisão de 300 estudos	Investigar a alimentação emocional no ganho de peso devido a maior ingestão calórica. Examinar a emoção negativa no consumo excessivo de açúcar.	Revisão de 300 estudos	O consumo excessivo de açúcar pode levar a adaptações cerebrais envolvendo muitos neurônios diferentes sistemas, substratos moleculares e subsequentes mudanças no comportamento	A facilidade de disponibilidade e o custo-benefício de produtos com alto teor calórico e adoçados parece ser um fator que contribui para a evolução mundial do aumento da obesidade
Shriver L. et al.	2020	Alimentação emocional na adolescência: efeitos da emoção, regulação, status de peso e imagem corporal negativa	Estudo longitudinal multimétodo	Examinar a associação entre a alimentação emocional, o risco aumentado de compulsão alimentar, comendo na ausência de fome e obesidade, resultados negativos a imagem corporal	Amostra de 445 pessoas, crianças e adolescentes	A alimentação emocional foi estabelecida como um dos fatores contribuintes para padrões alimentares pouco saudáveis e aumento de risco de obesidade entre crianças e adolescentes	É fundamental que desenvolvamos uma melhor compreensão dos fatores que pode prevenir a alimentação emocional na juventude. Destaca a importância da regulação emocional infantil no desenvolvimento de alimentação desregulada no final da adolescência.

Freitas J.	2020	Estado emocional e comportamento alimentar: vivências de jovens com dificuldades alimentares	Estudo qualitativo de tipo descritivo	Entender a interferência do estado emocional no comportamento alimentar pode oferecer recursos para a compreensão e orientação de indivíduos jovens quando apresentam dificuldades com a alimentação e que contribuem para o aparecimento de dificuldades para lidar com o dia a dia e as demandas da vida adulta	8 jovens universitárias	Observou-se que situações de estresse relacionadas com o ambiente, as exigências do dia a dia, cobranças, sentimentos positivos, sentimentos negativos interferem diretamente nas motivações para comer, escolhas alimentares, mastigação e tempo gasto comendo.	O estudo mostrou que o estado emocional interfere nas motivações para comer, escolhas alimentares e tempo gasto comendo, despertando em cada indivíduo uma forma diferente de lidar com a emoção e alimentação
Leite R. <i>et al.</i>	2020	O papel da nutrição comportamental no tratamento dos transtornos alimentares e na distorção da imagem	Pesquisa de caráter descritivo	Descrever o papel da nutrição comportamental no tratamento dos transtornos alimentares e na distorção da imagem	Levantamento bibliográfico em livros e artigos no idioma português e inglês período entre 2004 e 2020	A insatisfação com o seu corpo são uma das principais causas de distúrbios alimentares, como anorexia e bulimia. É possível observar que a prevalência de risco para TA, são em indivíduos femininos por apresentarem preocupação com o peso e insatisfação com a autoimagem.	Exposto os dados analisados neste estudo, aponta uma insatisfação com a autoimagem, com o biotipo e/ou com alguma parte em particular do seu corpo. Existe um descontentamento com o peso, por isso os indivíduos tendem a aderir com mais facilidades dietas restritivas.
Werneck G. <i>et al.</i>	2021	Autoestima e Estereótipos do Comer Emocional	Estudo de delineamento observacional, transversal, descritivo e de caráter quantitativo	Investigar as relações entre o comer emocional e aspectos sociocognitivos presentes (a autoestima e os estereótipos).	717 participantes, majoritariamente mulheres (93,7%)	Os resultados apontam correlações significativas entre autoestima, comer emocional e estereótipos negativos.	Uma autoestima negativa se relaciona com uma maior tendência de possuir o comer emocional.
Coelho C.	2022	Comer emocional – as influências das emoções no comportamento alimentar	Revisão de literatura, por meio de pesquisa documental e bibliográfica	Analisar como as emoções interferem no comportamento dos seres humanos desencadeando o comer emocional	Pesquisados em livros, dissertações e artigos científicos selecionados através de uma busca as seguintes bases de dados (livros, sites de banco de dados etc.) google acadêmico, Scielo e Scribd. O período dos artigos pesquisados será dos últimos 18 anos.	Foi possível compreender que uma alimentação correta e saudável faz toda a diferença na balança e na qualidade de vida das pessoas.	Verificou-se que tal hipótese se confirma, como as emoções interferem no comportamento alimentar do ser humano e desencadeia o comer emocional.

Gonzalez C. <i>et al.</i>	2022	Relação entre Alimentação Emocional, Consumo de Alimentos hiper palatáveis com alta densidade energética e indicadores de Estado Nutricional	Revisão Sistemática	Conhecer e compreender as razões pelas quais as pessoas consomem alimentos hiper palatáveis e densos em energia e a possível conexão com sua alimentação emocional podem fornecer dados importantes para melhorar e personalizar o tratamento nutricional dos pacientes.	Artigos científicos indexado em inglês e espanhol de 2013 a 2021	As emoções negativas têm maior influência no comportamento alimentar, que se forma desde a infância e continua na vida adulta.	Pode incentivar o cumprimento dos planos de tratamento para melhorar a saúde e a qualidade de vida das pessoas, através de uma abordagem interdisciplinar
---------------------------	------	--	---------------------	--	--	--	---

Fonseca N. <i>et al.</i>	2023	Comer emocional em mulheres com doença generalizada (ansiedade)	Estudo transversal	Compreender a relação entre a desregulação emocional e alimentação emocional, investigando potenciais mediadores como a intensidade da preocupação, experiências internas e atenção plena em pacientes do sexo feminino com ansiedade	51 indivíduos do sexo feminino	Os estudos mostraram que a alimentação emocional foi positivamente correlacionando com desregulação emocional, preocupação característica e evitação de experiências internas, enquanto foi negativamente correlacionado com autocompaixão e estado consciente. A alimentação emocional é uma estratégia de enfrentamento disfuncional, um risco para várias condições de saúde e aumento de peso.	Este estudo contribui para a literatura ao identificar fatores psicológicos que poderiam mediar a associação entre desregulação emocional e alimentação emocional, permitindo a identificação de medidas mais eficazes metas de intervenção em comportamento alimentar para pacientes com TAG.
--------------------------	------	---	--------------------	---	--------------------------------	--	--

Fonte: Própria autora (2024)

Segundo o Guia alimentar para a população brasileira (2014) a alimentação emocional está relacionada com os padrões alimentares não saudáveis entrepostos pela cultura, exigências do dia a dia, e o ambiente que coabita, por ser cada vez mais disponível e acessível,<sup>3</sup> com isso desperta nos indivíduos, formas diferentes de lidar com a emoção e com a alimentação.<sup>6</sup>

Os indivíduos consomem, habitualmente e excessivamente alimentos palatáveis, industrializados, de alta densidade energética, ricos em gordura e açúcar, tendo como exemplo, biscoitos recheados, os salgadinhos “de pacote”, os refrigerantes e o macarrão “instantâneo”.<sup>3</sup>

Os estudos de Lai *et al.* (2015) e Jacquesa *et al.* (2019), respectivamente, mostram que quando há o consumo em excesso de alimentos altamente palatáveis combinado com um estilo de vida sedentário aumentam o estresse <sup>7</sup> e contribuem para o desenvolvimento da obesidade. <sup>8</sup>

O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) recomenda que esses alimentos sejam evitados uma vez que o consumo contribui com o risco de deficiências nutricionais, a possibilidade de surgir algum tipo de transtorno alimentar e a insatisfação com a autoimagem. <sup>3</sup>

Nesse sentido, o consumo excessivo desse tipo de alimento traz como consequência uma insatisfação com a imagem corporal afetando a qualidade de vida do indivíduo e tem uma maior relação com o comer emocional como podemos observar no estudo feito por Werneck *et al.* (2021). <sup>9</sup> Já na revisão bibliográfica de Leite *et al.* (2020) foi apontado que devido a insatisfação corporal as mulheres tendem a aderir a dietas restritivas. <sup>5</sup> E como manifesta o artigo de Andrade *et al.* (2021), as dietas restritivas causam inúmeras desordens no organismo como a ansiedade, o nervosismo, a obsessão por comida, a diminuição da saciedade, o aumento da fome, a angústia e a culpa, a depressão, e a perda de controle na ingestão alimentar. <sup>10</sup>

Portanto, é possível estabelecer um olhar sobre a insatisfação corporal segundo Alvarenga (2019), na qual pode evoluir para uma distorção de imagem, principalmente quando a imagem percebida do corpo não é compatível com a criada, entretanto tem-se como potencial a influência em comportamentos pouco saudáveis com o propósito da perda de peso, tais como dietas restritas, atividade física em excesso, vômitos, pular refeições, pílulas dietéticas, laxantes, inibidores de apetite, distúrbios alimentares e o uso de substâncias. <sup>2</sup>

Do ponto de vista de Alvarenga (2019) as dietas podem vir a desregular as funções da fome, apetite e saciedade, podendo causar um ganho e um reganho de peso, tendo potencial a exageros podendo ser um gatilho para o desenvolvimento de distúrbios alimentares. É essencial entender que a restrição alimentar autoimposta ou sugerida como motivação a busca pelo corpo perfeito, usualmente com o intuito da perda de peso, pode impactar de forma negativa o comportamento alimentar. <sup>2</sup>

As emoções interferem no comportamento alimentar dos indivíduos podendo desencadear um comer emocional. Por meio de um estudo transversal com 51 mulheres, Fonseca *et al.* (2023) mostrou que a alimentação emocional está relacionada com a desregulação emocional sendo fator de risco para diversas condições de saúde e transtornos alimentares.<sup>11</sup> A alimentação emocional também pode estar relacionada à comportamentos descontrolados que colaboram para o aumento do risco de compulsão alimentar, padrões alimentares pouco saudáveis, do comer na ausência de fome e ao risco de obesidade no decorrer do tempo, segundo Shriver *et al.* (2020).<sup>12</sup>

São definidas como restritivas as mudanças alimentares em que se alteram as quantidades e/ou a qualidade dos alimentos ingeridos com a intenção do controle ou alteração do peso corporal, como exemplo temos pular refeições, jejuar, reduzir a quantidade ingerida, restringir ou excluir grupos alimentares considerados “engordativos”, contar calorias dos alimentos, consumir apenas alimentos diet e/ou light e seguir as dietas da moda como por exemplo, as dietas detox, as líquidas e as “de revista”.<sup>1</sup>

Esses efeitos têm como consequências irritabilidade, apatia/letargia, impactos metabólicos, como a alteração dos centros reguladores do apetite “acionando” mais a fome, bem como diminuição do gasto energético decorrente do efeito sanfona com o aumento da eficiência de armazenamento de energia.<sup>1</sup>

Contudo, no estudo de Souto *et al.* (2006), realizado em uma pesquisa com 7 mulheres, o resultado foi que o aumento de peso está relacionado com os sentimentos negativos, onde a reeducação alimentar é a recomendação mais apropriada e deve ser feita de forma saudável apresentando os melhores resultados na mudança do comportamento alimentar de modo a ter um controle na perda de peso, visto que uma prática impositiva, como exemplo as dietas restritivas, não contribui para as mudanças necessárias do comportamento alimentar.<sup>13</sup>

Segundo Coelho (2022) através de uma revisão bibliográfica observou que compreender uma alimentação saudável, equilibrada e rica em diversos nutrientes faz diferença na balança, apresenta um papel fundamental para o organismo na prevenção, no tratamento de doenças, na qualidade de vida, no bem-estar físico e mental dos indivíduos.<sup>14</sup> Foi possível observar no estudo

realizado por Lattimore (2019) que o treinamento da atenção plena (mindfulness) tem o potencial em fortalecer a eficiência na perda de peso. <sup>15</sup>

O Guia Alimentar expõe o acesso as informações confiáveis sobre as características de uma alimentação adequada e saudável que contribuem para a autonomia nas escolhas alimentares das pessoas. Porém esta independência não depende somente do próprio sujeito, como também de condições externas ao sujeito, ou seja, o ambiente onde ele vive incluindo a forma de organização da sociedade e suas leis, os valores culturais e o acesso à educação e aos serviços de saúde. <sup>3</sup>

Neste contexto, o estudo de Gonzales *et al.* (2022) observou que o comportamento alimentar sofre influência mediante os sentimentos negativos que vem desde a infância e continua no decorrer da vida adulta. Através de uma abordagem multidisciplinar o cumprimento de planos de tratamento para melhorar a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos. <sup>15</sup>

De acordo com o presente estudo, a literatura mostra que os sentimentos positivos e os negativos influenciam no consumo de determinados alimentos na tentativa da autorregulação do humor. Contudo, podemos compreender que os sentimentos, as emoções e a insatisfação com o próprio corpo impactam tanto na saúde alimentar, como na saúde emocional do indivíduo podendo ter como consequência aumento de peso e/ou algum tipo de transtorno alimentar.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Concluimos que o comportamento alimentar está associado ao estado emocional e a autoimagem dos indivíduos, o qual a interferência do dia a dia, cobranças, rotina estressante, cansativa, sentimentos positivos e negativos, influenciam nas escolhas alimentares.

Essa associação tem como consequência uma maior tendência pela busca de alimentos calóricos e gordurosos, onde muitas vezes a comida é usada como forma de aliviar as emoções desencadeando o comer emocional.

Sabendo das evidências apresentadas, mais pesquisas, deverão ser realizadas, para contribuir na prevenção e recuperação do estado nutricional, principalmente os transtornos alimentares e das doenças crônicas.

## REFERÊNCIAS

- [1] Alvarenga M, Dahás L, Moraes C. **Ciência do comportamento alimentar**. Editora Manole; 2021..
- [2] Alvarenga M. **Nutrição comportamental**. 2ª ed. Barueri: Editora Manole; 2019.
- [3] Brasil. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014. [acesso em 13 jul 2024]. Disponível em:  
file:///C:/Users/brupa/Downloads/guia\_alimentar\_populacao\_brasileira\_2ed%20(2).pdf
- [4] Dicio. **Conceitos autoimagem e comportamento**. [acesso em 02 jul 2024]. Disponível em: <https://www.dicio.com.br>
- [5] Leite R. **O papel da nutrição comportamental no tratamento dos transtornos alimentares e na distorção da imagem**. 2020. Disponível em: <https://dspace.uniceplac.edu.br/handle/123456789/892>
- [6] Freitas J. **Estado emocional e comportamento alimentar: vivências de jovens com dificuldades alimentares**. 2020. Disponível em: <https://prp.unicamp.br/inscricao-congresso/resumos/2020P16562A34416O367.pdf>
- [7] Lai YMU. **Stress exposure, food intake, and emotional state**. *Appetite*. 2015;18(4):381–399.
- [8] Jacques A. **The impact of sugar consumption on stress-driven, emotional, and addictive behaviors**. *Neurosci Biobehav Rev*. 2019;103:178–191.
- [9] Werneck G. **Self-esteem and stereotypes of emotional eating**. *Rev Psicol Saude*. 2021;13(3):117–130.
- [10] Andrade C, et al. **Dietas restritivas e o risco para o desenvolvimento de compulsão alimentar em adolescentes**. *Braz J Dev*. 2021;7(5):50918–50928.
- [11] Fonseca N. **Emotional eating in women with generalized anxiety disorder**. *Rev Bras Psiquiatr*. 2023;45
- [12] Shriver LH. **Emotional eating in adolescence: effects of emotion regulation, weight status and negative body image**. *Nutrients*. 2021; 13:79.
- [13] Souto S. **The indiscriminate use of weight control diets and the development of eating disorders**. *Rev Nutr*. 2006;19(6):693–704.
- [14] Coelho C. **Comer emocional: as influências das emoções no comportamento alimentar**. 2022. Disponível em:

[https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/53402/1/CAROLINE\\_SILVA\\_COELHO.pdf](https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/53402/1/CAROLINE_SILVA_COELHO.pdf)

[15] Lattimore P. **Mindfulness-based emotional eating awareness training: taking the emotional out of eating.** *Eat Weight Disord.* 2020;25:649–657.

[16] Gonzalez C. **Relationship between emotional eating, consumption of hyperpalatable energy-dense foods, and indicators of nutritional status: a systematic review.** 2022; Article ID 4243868.