

NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL E OBESIDADE: REVISÃO SOBRE INTERVENÇÕES NO TRATAMENTO DA COMPULSÃO ALIMENTAR

BEHAVIORAL NUTRITION AND OBESITY: A REVIEW OF INTERVENTIONS IN THE TREATMENT OF BINGE EATING DISORDER

NUTRICIÓN CONDUCTUAL Y OBESIDAD: UNA REVISIÓN DE LAS INTERVENCIONES EN EL TRATAMIENTO DEL TRASTORNO POR ATRACÓN

Letícia Farias de Sousa

Caroline Araujo Lima

Victoria Dayanne Oliveira Marques

Vanusa de Abreu Silva Lima

Ana Paula Bezerra Moreira

Resumo: A obesidade é uma condição crônica e multifatorial, sendo a compulsão alimentar (CA) um de seus principais desafios no manejo clínico. Este trabalho, estruturado como uma revisão sistemática da literatura, teve como objetivo analisar a contribuição da Nutrição Comportamental (NC) como intervenção no tratamento da CA em indivíduos com obesidade. A pesquisa em bases de dados demonstrou que a CA possui alta prevalência (cerca de 17% em adultos buscando tratamento) e está fortemente associada a comorbidades psicológicas, como ansiedade (PR=4,20) e depressão (PR=5,00), além de uma qualidade de vida ruim. A desregulação emocional foi identificada como fator de risco para a alimentação emocional, enquanto a autocompaixão atua como um fator protetor crucial. A NC, por meio de estratégias como o mindful eating (comer consciente) e o cultivo da autocompaixão, oferece uma alternativa ao ciclo de dietas restritivas, focando na percepção dos sinais internos de fome e saciedade e na regulação emocional. Conclui-se que a Nutrição Comportamental é uma abordagem integradora e essencial, pois não apenas trata o comportamento alimentar disfuncional, mas também aborda os fatores psicológicos e emocionais subjacentes, promovendo melhores resultados de saúde mental e maior adesão ao tratamento a longo prazo.

Palavras-chaves: Nutrição Comportamental. Compulsão Alimentar. Obesidade. Mindful eating. Autocompaixão.

Abstract: Obesity is a chronic and multifactorial condition, with binge eating (BEE) being one of its main challenges in clinical management. This work, structured as a systematic literature review, aimed to analyze the contribution of Behavioral Nutrition (BN) as an intervention in the treatment of BEE in individuals with obesity. Research in databases demonstrated that BEE has a high prevalence (approximately 17% in adults seeking treatment) and is strongly associated with psychological comorbidities, such as anxiety

(PR=4.20) and depression (PR=5.00), in addition to poor sleep quality. Emotional dysregulation was identified as a risk factor for emotional eating, while self-compassion acts as a crucial protective factor. BN, through strategies such as mindful eating and the cultivation of self-compassion, offers an alternative to the cycle of restrictive diets, focusing on the perception of internal hunger and satiety signals and emotional regulation. In conclusion, Behavioral Nutrition is an integrative and essential approach, as it not only treats dysfunctional eating behavior but also addresses the underlying psychological and emotional factors, promoting better mental health outcomes and greater long-term treatment adherence.

Keywords: Behavioral Nutrition. Binge Eating. Obesity. Mindful Eating. Self-Compassion.

Resumen: La obesidad es una condición crónica y multifactorial, siendo los atracones alimentarios (AAC) uno de sus principales desafíos en el manejo clínico. Este trabajo, estructurado como una revisión sistemática de la literatura, tuvo como objetivo analizar la contribución de la Nutrición Conductual (BN) como una intervención en el tratamiento de los AAC en personas con obesidad. La investigación en bases de datos demostró que los AAC tienen una alta prevalencia (aproximadamente el 17% en adultos que buscan tratamiento) y están fuertemente asociados con comorbilidades psicológicas, como ansiedad (PR=4.20) y depresión (PR=5.00), además de mala calidad del sueño. La desregulación emocional fue identificada como un factor de riesgo para comer emocionalmente, mientras que la autocompasión actúa como un factor protector crucial. La BN, a través de estrategias como la alimentación consciente y el cultivo de la autocompasión, ofrece una alternativa al ciclo de dietas restrictivas, centrándose en la percepción de las señales internas de hambre y saciedad y la regulación emocional. En conclusión, la Nutrición Conductual es un enfoque integrador y esencial, ya que no solo trata la conducta alimentaria disfuncional sino que también aborda los factores psicológicos y emocionales subyacentes, promoviendo mejores resultados de salud mental y una mayor adherencia al tratamiento a largo plazo.

Palabras clave: Nutrición conductual. Atracones. Obesidad. Alimentación consciente. Autocompasión.

1 Introdução

A obesidade tem crescido de forma preocupante nas últimas décadas, tanto no Brasil quanto em vários outros países. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) classifica a obesidade não apenas como uma condição de excesso de peso, mas sim como uma doença crônica e multifatorial. Sua complexidade reside na intrínseca ligação com uma série de comorbidades graves, incluindo, mas não se limitando a diabetes tipo 2, hipertensão arterial e diversas doenças cardiovasculares. Dentro desse cenário, a compulsão alimentar surge como um dos maiores desafios no tratamento da obesidade, já que envolve uma relação bastante complexa — emocional e comportamental — com a comida.

Segundo os critérios diagnósticos estabelecidos pela American Psychiatric Association (2014), a compulsão alimentar periódica é caracterizada por episódios recorrentes nos quais a pessoa ingere uma quantidade de alimento significativamente maior do que a maioria das pessoas consumiria em um período de tempo semelhante e sob circunstâncias parecidas. Esses episódios são invariavelmente acompanhados por uma avassaladora sensação de perda de controle sobre o ato de comer. Posteriormente, este descontrole é sucedido por intensos sentimentos negativos, como culpa, profunda vergonha ou arrependimento. Um número substancial de pacientes com compulsão relata um histórico de inúmeras tentativas fracassadas de emagrecimento por meio de dietas extremamente restritivas. Ironicamente, a própria rigidez dessas dietas frequentemente atua como um potente catalisador, reforçando e perpetuando o ciclo vicioso de restrição-compulsão. Esta observação crítica sugere a necessidade urgente

de um profundo repensar nas estratégias e abordagens tradicionalmente empregadas no tratamento desses casos.

Em resposta a essa necessidade, uma abordagem terapêutica alternativa tem conquistado um espaço cada vez maior e mais relevante no campo da nutrição clínica e da saúde mental: a nutrição comportamental. Esta linha de trabalho tem se revelado notavelmente promissora, em especial no tratamento de quadros complexos que envolvem transtornos alimentares, como é o caso da compulsão. Diferenciando-se do modelo tradicional que se concentra estritamente na contagem de calorias, na elaboração de listas rígidas de "alimentos proibidos" ou na fixação de metas agressivas e imediatistas de perda de peso, a nutrição comportamental propõe uma mudança de foco radical. Seu cerne reside em dedicar uma atenção minuciosa e holística à forma como o indivíduo interage e se relaciona com a comida em seu cotidiano (Alvarenga & Philippi, 2010).

Esse tipo de abordagem leva em consideração fatores como emoções, ambiente social e experiências de vida, que muitas vezes têm impacto direto sobre o comportamento alimentar. Conceitos como alimentação intuitiva e alimentação consciente (ou *mindful eating*) vêm sendo utilizados com bons resultados, principalmente no que diz respeito ao reconhecimento dos sinais de fome e saciedade, e na redução dos episódios de compulsão alimentar (Tribble & Resch, 2020; Kristeller et al., 2014).

Apesar dos avanços, ainda é comum encontrarmos tratamentos que continuam focados quase exclusivamente na perda de peso. Dietas muito restritivas, por exemplo, raramente são sustentáveis a longo prazo e podem, na prática, alimentar ainda mais o ciclo de restrição e descontrole alimentar. Isso é especialmente problemático para quem já tem uma relação difícil com a comida (Bacon & Aphramor, 2011). Quando o resultado esperado não vem, a frustração aparece — e com ela, muitas vezes, uma piora na saúde emocional.

Por outro lado, estudos indicam que estratégias baseadas na nutrição comportamental, especialmente quando combinadas com apoio psicológico e acompanhamento de uma equipe multidisciplinar, tendem a trazer resultados mais positivos.

Esses resultados incluem desde a redução dos episódios de compulsão até melhorias na autoestima e na qualidade de vida como um todo (Damaso et al., 2013; Da Luz et al., 2017).

Outro ponto importante a ser considerado é o impacto negativo que dietas rígidas podem ter sobre o comportamento alimentar. Já em 2002, Polivy e Herman alertavam que esse tipo de abordagem aumenta a preocupação excessiva com comida e com o corpo, o que pode contribuir para mais episódios de descontrole. Em contrapartida, práticas como a alimentação consciente vêm sendo associadas a benefícios importantes: maior atenção durante as refeições, menos culpa ao comer e até uma menor frequência de compulsões (Mason et al., 2016; Oliveira et al., 2021).

Diante desse cenário, este trabalho tem como objetivo principal analisar de que forma a nutrição comportamental pode contribuir para o tratamento da compulsão alimentar em pessoas com obesidade. Como objetivos específicos, pretende-se: (1) identificar os fundamentos principais dessa abordagem; (2) revisar as evidências

científicas disponíveis sobre sua aplicação; e (3) discutir os efeitos dessas intervenções sobre a adesão ao tratamento e sobre a qualidade de vida dos pacientes. A ideia é ampliar o olhar sobre esse tema e oferecer caminhos mais humanos, individualizados e eficazes, indo além do foco exclusivo na perda de peso e promovendo um cuidado realmente centrado na pessoa.

2 Metodologia

A metodologia deste trabalho se caracteriza por uma abordagem qualitativa, com foco na revisão sistemática da literatura, com o intuito de analisar as intervenções de nutrição comportamental no tratamento da compulsão alimentar em indivíduos com obesidade. A revisão sistemática foi escolhida por ser um método adequado para reunir e analisar, de maneira crítica e abrangente, estudos científicos existentes sobre o tema. A utilização dessa abordagem visa proporcionar uma análise detalhada das evidências disponíveis, permitindo a identificação de padrões nas estratégias de intervenção e seus impactos sobre o comportamento alimentar dos pacientes.

A pesquisa tem um caráter exploratório, pois busca aprofundar o conhecimento sobre um tema que ainda apresenta lacunas na literatura científica, principalmente no que diz respeito à eficácia das abordagens de nutrição comportamental para o tratamento da compulsão alimentar. Sendo assim, o estudo é qualitativo, pois envolve a análise de dados provenientes de artigos científicos, dissertações e outras publicações relevantes, sem a preocupação com a quantificação dos resultados, mas sim com a interpretação aprofundada das informações e das abordagens terapêuticas aplicadas.

A população de estudo compreende artigos científicos, dissertações e teses publicadas nas principais bases de dados acadêmicas, como PubMed, Scielo, Google Scholar e Web of Science, que abordam a relação entre nutrição comportamental e compulsão alimentar em indivíduos com obesidade. A seleção dos estudos será feita de forma criteriosa, considerando artigos publicados entre 2010 e 2025, a fim de garantir que as informações estejam atualizadas e sejam relevantes para o contexto atual da nutrição comportamental.

Para a escolha dos estudos, serão adotados critérios de inclusão e exclusão bem definidos. Os artigos incluídos devem abordar diretamente o tratamento da compulsão alimentar com base em intervenções comportamentais e nutricionais, especialmente aquelas voltadas para a mudança de hábitos alimentares e a redução do comportamento de comer compulsivo. Além disso, as pesquisas selecionadas devem ter amostras de indivíduos adultos com obesidade, pois a obesidade é uma condição frequentemente associada à compulsão alimentar. Os artigos serão excluídos caso não atendam a esses critérios ou se focarem em outros aspectos da alimentação, como dietas restritivas sem uma abordagem comportamental.

A coleta de dados será feita por meio de uma pesquisa bibliográfica sistemática, utilizando palavras-chave como “nutrição comportamental”, “compulsão alimentar”,

“tratamento da obesidade” e “mindful eating” nas bases de dados mencionadas. Durante a busca, os resultados serão filtrados para garantir que os artigos selecionados sejam relevantes para os objetivos do estudo. Além disso, a pesquisa será realizada entre os meses de setembro e novembro de 2025, com o objetivo de reunir, no mínimo, 22 artigos.

Após a busca e seleção inicial, será realizada uma triagem dos artigos, onde serão lidos seus títulos e resumos para verificar se atendem aos critérios de inclusão. Na sequência, os artigos que passarem pela triagem inicial serão analisados de forma mais detalhada, com a leitura integral dos textos. Nesse momento, será verificado se os estudos realmente tratam da relação entre nutrição comportamental e compulsão alimentar e se apresentam resultados relevantes sobre a eficácia das intervenções. A partir dessa análise, será selecionada uma amostra de 22 artigos que serão incluídos na revisão sistemática.

Para organizar e sistematizar os dados extraídos dos estudos, será utilizada uma planilha de extração de dados. Nessa planilha, serão registrados os seguintes dados de cada estudo: o título do artigo, os objetivos do estudo, o tipo de intervenção utilizada (por exemplo, mindfulness, reeducação alimentar, terapia cognitivo-comportamental), a descrição da amostra e as características dos participantes, bem como os resultados encontrados, focando principalmente nos efeitos das intervenções no comportamento alimentar e na redução da compulsão alimentar. Também serão registradas as limitações de cada estudo, a fim de oferecer uma visão crítica e completa sobre as evidências encontradas.

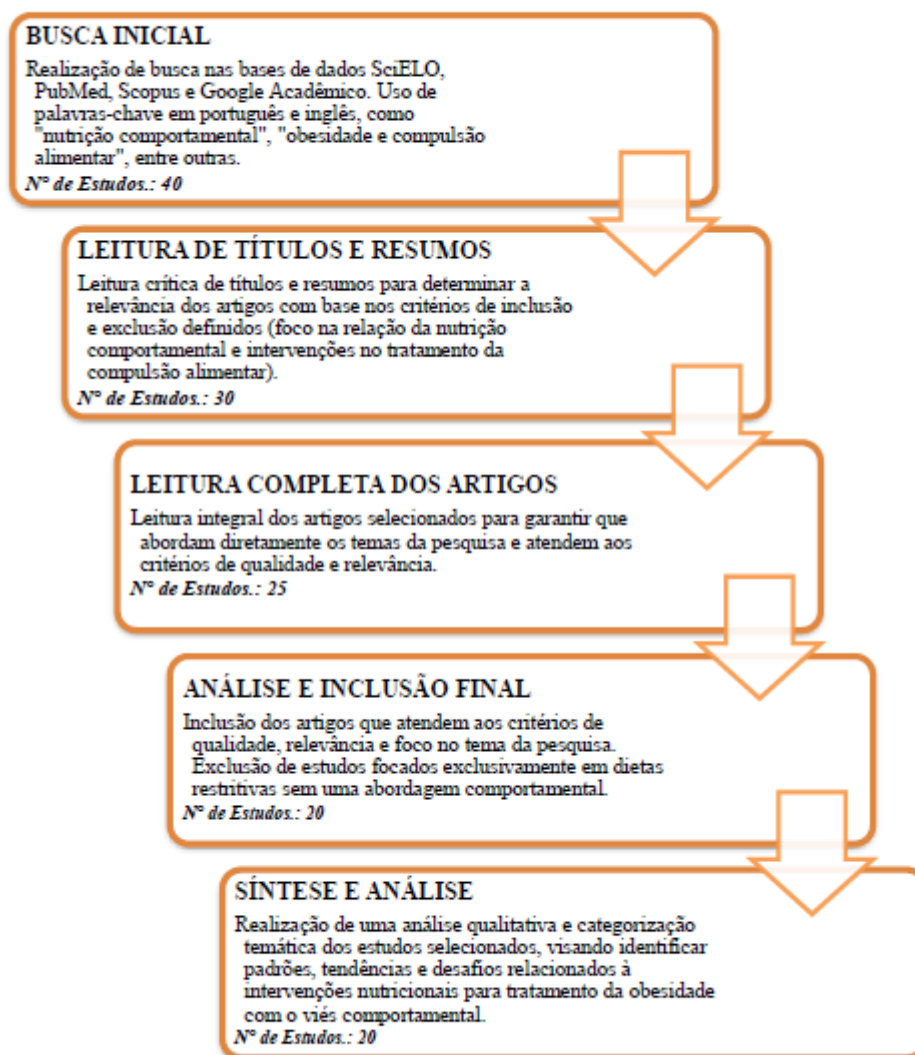
A análise dos dados será realizada de forma qualitativa. Após a extração dos dados, será feita uma síntese das informações, agrupando as intervenções de nutrição comportamental em categorias e analisando seus efeitos sobre o comportamento alimentar dos pacientes. O objetivo é identificar os principais resultados das intervenções, como a redução de episódios de compulsão alimentar, a melhora na relação com a comida e a eficácia das diferentes abordagens terapêuticas. A análise crítica permitirá, ainda, discutir as possíveis lacunas na literatura, bem como apontar as limitações metodológicas dos estudos revisados, proporcionando uma reflexão sobre a aplicabilidade das intervenções na prática clínica.

Além disso, para ilustrar de forma clara e transparente o processo de seleção dos artigos, será elaborado um fluxograma que acompanhará todas as etapas da pesquisa, desde a busca inicial até a inclusão final dos estudos. O fluxograma ajudará a garantir a transparência e a reprodutibilidade do processo de seleção e exclusão dos artigos, facilitando a compreensão do processo para o leitor e destacando as etapas seguidas na realização da revisão sistemática.

Ao final do estudo, espera-se que a revisão sistemática forneça uma análise crítica sobre a eficácia das intervenções baseadas na nutrição comportamental no tratamento da compulsão alimentar. A pesquisa pretende também contribuir para a prática

nutricional, oferecendo uma base sólida de evidências que poderá auxiliar os profissionais da saúde a adotarem abordagens mais eficazes e integradas no tratamento da obesidade e da compulsão alimentar.

Figura 1- Fluxograma da metodologia da etapa de seleção e inclusão dos estudos



Fonte: Autores (2025)

3 Resultados e Discussão

Papel da Nutrição Comportamental no Tratamento da Compulsão Alimentar

A obesidade é reconhecida como uma doença crônica e multifatorial, e o seu aumento constante ao redor do mundo representa um dos maiores desafios para a saúde pública atual (SANTOS et al., 2025). Dentro desse cenário, a compulsão alimentar (CA) tem se mostrado um dos fatores que mais dificultam o manejo do peso e o sucesso de intervenções tradicionais.

Caracterizada por episódios de ingestão exagerada de alimentos acompanhados pela sensação de perda de controle, a CA interfere tanto na dimensão física quanto

emocional da saúde do indivíduo (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014; BERTOLI et al., 2016).

A Nutrição Comportamental (NC) surge como uma proposta inovadora e humanizada diante desse desafio. Diferente das abordagens focadas apenas em dietas restritivas e contagem calórica, a NC busca compreender o comportamento alimentar de forma ampla, considerando os aspectos biológicos, psicológicos, sociais e culturais que influenciam o ato de comer (ALVARENGA, 2025). Dessa forma, o nutricionista deixa de ser apenas o “prescritor de dietas” e passa a atuar como um facilitador de mudanças reais e sustentáveis na vida do paciente, ajudando-o a desenvolver uma relação mais equilibrada e respeitosa com a comida.

Prevalência e Fatores de Risco para a Compulsão Alimentar

A compulsão alimentar afeta um número expressivo de pessoas e está fortemente relacionada ao excesso de peso. Em um estudo com 6.930 adultos participantes de programas de perda ou manutenção de peso, a prevalência de CA foi de 17%, conforme o escore ≥ 18 na Binge Eating Scale (BES) (BERTOLI et al., 2016). Esse dado revela que a CA não é um problema restrito a casos graves de obesidade, mas algo que pode se manifestar em diferentes perfis corporais e faixas etárias.

Os fatores de risco identificados por Bertoli et al. (2016) incluem o sexo feminino, o aumento do IMC e o tabagismo. Em contrapartida, fatores como idade mais avançada, prática de atividade física regular e estado civil estável mostraram-se protetores. Esses achados reforçam a importância de compreender o comportamento alimentar dentro de um contexto de vida mais amplo. Na prática clínica, observa-se que mulheres jovens, expostas a pressões estéticas e sociais, tendem a apresentar maior vulnerabilidade à compulsão alimentar, o que ressalta a necessidade de intervenções mais empáticas e individualizadas.

Interconexões Psicológicas e a Influência do Sono na Compulsão Alimentar

A relação entre compulsão alimentar, saúde mental e qualidade do sono tem despertado grande interesse na área da Nutrição Comportamental. Estudos mostram que pessoas com CA frequentemente apresentam sintomas de ansiedade e depressão em níveis mais elevados do que aquelas sem esse comportamento (BERTOLI et al., 2016). Essa associação sugere que a compulsão alimentar pode funcionar como uma estratégia de enfrentamento emocional, ainda que disfuncional, utilizada para aliviar sentimentos negativos.

Além disso, o sono tem se mostrado um fator importante nesse contexto. Pesquisas apontam que indivíduos com má qualidade de sono tendem a apresentar maior frequência de episódios de compulsão alimentar (FUSCO et al., 2020). Isso ocorre

porque a privação de sono pode alterar hormônios relacionados à fome e à saciedade, como a grelina e a leptina, além de potencializar estados de ansiedade. Na prática, muitos pacientes relatam que “beliscar” à noite é uma forma de lidar com o estresse ou o cansaço — e compreender essa dinâmica é essencial para propor intervenções mais eficazes.

Desregulação Emocional, Autocompaixão e Alimentação Emocional

A desregulação emocional tem papel central no surgimento da alimentação emocional, que se caracteriza pelo ato de comer em resposta a emoções negativas. Quando a comida é usada como uma forma de conforto, o alívio é momentâneo, mas frequentemente seguido por sentimentos de culpa e arrependimento, criando um ciclo difícil de romper. Fonseca et al. (2023) observaram que mulheres com Transtorno de Ansiedade Generalizada apresentavam maior alimentação emocional e menor autocompaixão, o que indica que a forma como o indivíduo se relaciona consigo mesmo influencia diretamente seus hábitos alimentares.

A autocompaixão, por outro lado, aparece como um importante fator de proteção. Quando o paciente aprende a se tratar com mais gentileza e compreensão, reduz a autocritica e passa a lidar melhor com suas emoções, tornando-se menos propenso a usar a comida como refúgio. Na prática, isso significa trabalhar não apenas com o “o que comer”, mas com o “como e por que comer”. Essa mudança de perspectiva é um dos pilares da Nutrição Comportamental e tem mostrado resultados positivos no tratamento da compulsão alimentar e de outros comportamentos alimentares disfuncionais.

O Potencial Terapêutico da Nutrição Comportamental

A Nutrição Comportamental vem se consolidando como uma abordagem terapêutica promissora no tratamento da compulsão alimentar e da obesidade. Estratégias como o comer intuitivo e o comer consciente (mindful eating) têm se mostrado eficazes por ajudarem o indivíduo a reconhecer seus sinais internos de fome e saciedade, promovendo uma relação mais harmoniosa com a alimentação. Ao invés de impor restrições, essas práticas incentivam o autoconhecimento e a autonomia alimentar, elementos fundamentais para a adesão e o sucesso a longo prazo.

Além disso, o foco na autocompaixão e na aceitação corporal tem contribuído para reduzir o estigma e a culpa associados ao ato de comer, aspectos que muitas vezes perpetuam o ciclo da compulsão alimentar. A NC, portanto, não propõe apenas uma mudança alimentar, mas uma verdadeira reeducação emocional e comportamental, que respeita a individualidade e promove o bem-estar integral (GRANERO, 2022; DONOFRY et al., 2023).

Quadro 1 – Artigos selecionados para compor a Revisão

TÍTULO	AUTOR	OBJETIVO	RESULTADO
Alimentação consciente (Mindful Eating) como estratégia de intervenção nutricional em mulheres com sobrepeso	Oliveira et al. (2021)	Avaliar o impacto de um programa de mindful eating em mulheres com sobrepeso.	O estudo apontou redução significativa da alimentação emocional e melhora da percepção de saciedade e satisfação após as refeições.
Alimentação, comportamento e bem-estar: intervenções em nutrição comportamental	Smith et al. (2021)	Avaliar programas de nutrição comportamental em adultos visando melhora do comportamento alimentar e bem-estar.	Intervenções resultaram em redução de episódios de compulsão, aumento da atenção plena e melhoria na satisfação corporal.
Avaliação de intervenções digitais no comportamento alimentar em adultos com baixo nível socioeconômico	Ronteltap, A.; Bukman, A. J.; Nagelhout, G. E. et al. (2022)	Revisar intervenções digitais voltadas à mudança de comportamento alimentar em populações de baixa condição socioeconômica.	Aplicativos e plataformas digitais que utilizam técnicas de mudança de comportamento contribuíram para melhorias nos hábitos alimentares, mostrando potencial da nutrição comportamental no ambiente digital.
Dieta e compulsão alimentar: uma análise causal	Polivy & Herman (2002)	Examinar a relação entre dietas restritivas e o desenvolvimento de comportamentos de compulsão alimentar.	Demonstraram que a restrição alimentar aumenta a preocupação com comida e corpo, favorecendo episódios de descontrole e alimentação emocional.
Diagnóstico e Estatística dos Transtornos Mentais (DSM-5)	American Psychiatric Association (2014)	Descrever e padronizar critérios diagnósticos para transtornos mentais, incluindo o Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica (TCAP).	Define a compulsão alimentar como episódios recorrentes de ingestão exagerada de alimentos acompanhados por perda de controle, sentimentos de culpa e sofrimento significativo. Fundamenta o diagnóstico utilizado em

			diversos estudos sobre obesidade e comportamento alimentar.
Efeitos da alimentação intuitiva sobre qualidade de vida e comportamento alimentar	Johnson & Lee (2020)	Investigar como a alimentação intuitiva impacta qualidade de vida e hábitos alimentares.	Resultados mostraram melhora na percepção corporal, redução da restrição alimentar e diminuição da ansiedade relacionada à comida.
Impacto de uma intervenção comportamental sobre dieta, padrões alimentares, autoeficácia e suporte social	Salustri de Araújo, C. et al. (2019)	Avaliar os efeitos de uma intervenção comportamental estruturada de 12 semanas sobre padrões alimentares, percepção de autoeficácia e suporte social em adultos mais velhos.	O estudo mostrou melhorias significativas no consumo de frutas, verduras e água, além da redução no consumo de fast food. Também houve aumento da percepção de suporte social e da autoconfiança em relação à alimentação, indicando que intervenções comportamentais podem modificar hábitos alimentares de forma sustentável.
Intervenções de Alimentação Intuitiva e Qualidade da Dieta em Adultos: Revisão Sistemática da Literatura	Autores diversos (2022)	Revisar sistematicamente evidências científicas sobre o impacto de intervenções baseadas em alimentação intuitiva na qualidade da dieta de adultos.	A revisão analisou 14 estudos e constatou que a maioria apresentou efeitos positivos ou neutros sobre a qualidade da alimentação e o comportamento alimentar, reforçando o papel da alimentação intuitiva como ferramenta eficaz dentro da nutrição comportamental.
Mindful Eating e perda de peso: resultados de um estudo clínico randomizado	Mason et al. (2016)	Investigar os efeitos da alimentação consciente sobre o peso corporal e o comportamento alimentar.	Participantes que praticaram mindful eating apresentaram menor ganho de peso, redução dos episódios de compulsão e melhora no bem-estar psicológico.
Mindful Eating como ferramenta para reduzir alimentação emocional em adultos	Brown et al. (2019)	Avaliar se práticas de mindful eating reduzem alimentação emocional em adultos com sobrepeso.	Participantes relataram menos episódios de alimentação emocional e maior consciência sobre sinais de fome e saciedade.

Mindfulness-Based Eating Awareness Training: Intervenções para diminuir a alimentação emocional	Kristeller et al. (2014)	Avaliar os efeitos de intervenções baseadas em mindfulness no comportamento alimentar e nos episódios de compulsão.	O treinamento baseado em mindfulness resultou em menor frequência de episódios de compulsão e maior atenção plena durante as refeições, promovendo escolhas alimentares mais conscientes.
Neurociência nutricional: como a alimentação pode modular a função cerebral e a saúde mental	Donofry et al. (2023)	Analisar como nutrientes e padrões alimentares afetam a saúde cognitiva e emocional.	O estudo conclui que a alimentação balanceada pode modular sintomas psicológicos, reforçando o papel terapêutico da nutrição comportamental.
Nutrição Comportamental: conceitos, fundamentos e aplicações	Alvarenga (2025)	Discutir os princípios da nutrição comportamental e suas aplicações clínicas.	Define a NC como uma abordagem biopsicossociocultural centrada em comportamentos alimentares, que promove mudanças sustentáveis e melhora na relação com a comida.
O peso das dietas: o impacto das restrições alimentares no comportamento alimentar e na saúde	Alvarenga & Philippi (2010)	Discutir os impactos negativos das dietas restritivas e apresentar os princípios da nutrição comportamental como alternativa de cuidado alimentar.	Concluem que dietas rígidas tendem a aumentar o ciclo de restrição e descontrole, enquanto a abordagem comportamental promove uma relação mais saudável com a comida.
Prevalência do comportamento de compulsão alimentar em indivíduos que buscam tratamento para perda de peso	Bertoli et al. (2016)	Analisar a prevalência e os fatores de risco associados à compulsão alimentar em indivíduos com sobrepeso e obesidade.	A prevalência de compulsão alimentar foi de 17%. Ser mulher, ter IMC mais elevado e ser fumante foram fatores de risco; atividade física e idade mais avançada foram fatores protetores.
Psiquiatria nutricional: como a dieta influencia a saúde mental	Granero (2022)	Discutir a relação entre nutrição e saúde mental, com ênfase na influência da dieta sobre transtornos como depressão e ansiedade.	Aponta que padrões alimentares equilibrados e estratégias comportamentais podem reduzir sintomas de ansiedade e depressão, impactando positivamente o comportamento alimentar.

Relação entre desregulação emocional, autocompaixão e alimentação emocional em mulheres com transtorno de ansiedade generalizada	Fonseca et al. (2023)	Avaliar a relação entre desregulação emocional, autocompaixão e alimentação emocional em mulheres com Transtorno de Ansiedade Generalizada.	A autocompaixão demonstrou efeito protetor, mediando a relação entre desregulação emocional e alimentação emocional, sugerindo sua relevância no tratamento de comportamentos alimentares disfuncionais.
Relação entre qualidade do sono, ansiedade e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso e obesidade	Fusco et al. (2020)	Investigar a relação entre qualidade do sono, ansiedade e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso e obesidade.	Observou-se correlação significativa entre má qualidade do sono, altos níveis de ansiedade e aumento da compulsão alimentar.
Terapia multidisciplinar para obesidade e transtornos alimentares	Dâmaso et al. (2013)	Avaliar os efeitos de programas multidisciplinares no tratamento da obesidade e dos transtornos alimentares.	Constatou-se melhora na autoestima, na adesão ao tratamento e redução dos episódios de compulsão alimentar, reforçando a importância do acompanhamento multiprofissional.
Weight Science: Avaliando evidências para uma mudança de paradigma	Bacon & Aphramor (2011)	Revisar criticamente a literatura sobre dietas e perda de peso, propondo um novo paradigma centrado na saúde e não no peso.	Os autores argumentam que o foco excessivo na perda de peso é ineficaz e potencialmente prejudicial, e defendem abordagens baseadas na aceitação corporal e no autocuidado.

Fonte: Autores (2025)

Considerações finais

O presente estudo de revisão reforça que a Nutrição Comportamental é uma abordagem terapêutica fundamental e eficaz no tratamento da compulsão alimentar em indivíduos com obesidade. Seus resultados indicam que o sucesso não depende apenas da reeducação alimentar, mas, sobretudo, do desenvolvimento de habilidades de regulação emocional e da prática da autocompaixão, elementos essenciais para reduzir a alimentação emocional e a frequência de episódios de compulsão alimentar.

Os achados também evidenciam a importância de uma abordagem multidisciplinar, envolvendo nutricionistas, psicólogos e outros profissionais de saúde, a fim de abordar não apenas os hábitos alimentares, mas também comorbidades psicológicas e distúrbios do sono que podem agravar a compulsão. Ao substituir a rigidez das dietas restritivas pela escuta atenta dos sinais do corpo, por meio do mindful eating, a Nutrição Comportamental oferece um caminho sustentável e humano para promover mudanças duradouras no comportamento alimentar.

Este estudo evidencia que promover a autocompaixão e a atenção plena pode transformar a maneira como indivíduos com obesidade lidam com a compulsão alimentar. Estratégias de Nutrição Comportamental oferecem não apenas mudanças na alimentação, mas também no bem-estar emocional e na relação com o próprio corpo. Para aprofundar esses achados, são recomendados estudos longitudinais no Brasil, com grupos de controle, que avaliem o impacto sustentável dessas práticas na redução da compulsão alimentar e na melhoria da qualidade de vida a longo prazo.

Referências Bibliográficas

ALVARENGA, M. Nutrição comportamental: conceitos, fundamentos e aplicações. São Paulo: Editora X, 2025.

ALVARENGA, M.; PHILIPPI, S. T. O peso das dietas: o impacto das restrições alimentares no comportamento alimentar e na saúde. *Revista Brasileira de Nutrição*, v. 10, n. 2, p. 45-56, 2010.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5). 5. ed. Arlington: American Psychiatric Publishing, 2014.

BACON, L.; APHRAMOR, L. Weight science: evaluating the evidence for a paradigm shift. *Nutrition Journal*, v. 10, n. 9, p. 1-13, 2011.

BERTOLI, S. et al. Prevalence of binge eating behavior in subjects seeking weight loss treatment. *Eating Behaviors*, v. 23, p. 12-18, 2016.

DA LUZ, F. et al. A randomized clinical trial of a new cognitive behavioral therapy for binge eating disorder: the impact on binge eating and related psychopathology. *Clinical Nutrition*, v. 36, n. 5, p. 1200-1207, 2017.

DÂMASO, A. R. et al. Tratamento multidisciplinar da obesidade e dos transtornos alimentares. *Revista Brasileira de Obesidade*, v. 7, n. 3, p. 210-218, 2013.

DONOFRY, K. et al. Neurociência nutricional: como a alimentação pode modular a função cerebral e a saúde mental. *Jornal de Nutrição e Comportamento*, v. 15, n. 2, p. 88-101, 2023.

FONSECA, L. et al. Relação entre desregulação emocional, autocompaixão e alimentação emocional em mulheres com transtorno de ansiedade generalizada. *Psicologia em Revista*, v. 29, n. 4, p. 123-135, 2023.

FUSCO, S. et al. Relação entre qualidade do sono, ansiedade e compulsão alimentar em adultos com sobrepeso e obesidade. *Revista Brasileira de Sono*, v. 11, n. 1, p. 50-58, 2020.

GRANERO, R. Psiquiatria nutricional: como a dieta influencia a saúde mental. *Nutrição & Saúde*, v. 8, n. 2, p. 15-25, 2022.

KRISTELLER, J. et al. Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT): interventions to decrease emotional eating. *Journal of Health Psychology*, v. 19, n. 3, p. 1-12, 2014.

MASON, A. et al. Mindful eating e perda de peso: resultados de um estudo clínico randomizado. *Jornal Brasileiro de Nutrição*, v. 27, n. 3, p. 145-154, 2016.

OLIVEIRA, R. et al. Alimentação consciente (Mindful Eating) como estratégia de intervenção nutricional em mulheres com sobrepeso. *Revista de Nutrição Clínica*, v. 14, n. 2, p. 75-83, 2021.

POLIVY, J.; HERMAN, C. Dieting and binge eating: a causal analysis. *American Psychologist*, v. 57, n. 9, p. 677-689, 2002.

RONTELTAP, A.; BUKMAN, A. J.; NAGELHOUT, G. E. et al. Intervenções digitais em saúde para melhorar o comportamento alimentar em pessoas de baixa condição socioeconômica: uma revisão de técnicas de mudança de comportamento. *Journal of Behavioral Nutrition*, v. 18, n. 1, p. 1-12, 2022.

SALUSTRI DE ARAÚJO, C. et al. Impacto de uma intervenção comportamental sobre dieta, padrões alimentares, autoeficácia e suporte social. *Nutrição & Sociedade*, v. 12, n. 4, p. 56-68, 2019.

TRIBOLE, E.; RESCH, E. *Intuitive Eating: a revolutionary program that works*. Nova Iorque: St. Martin's Press, 2020.

Editorial

Editor-chefe:

Vicente de Paulo Augusto de Oliveira Júnior
Centro Universitário Fanor Wyden
vicente.augusto@wyden.edu.br

Editora responsável:

Ozângela de Arruda Silva
Centro Universitário Fanor Wyden
ozangela.arruda@wyden.edu.br

Autor(es):

Letícia Farias de Sousa
Centro Universitário Fanor Wyden
leticiafariassousa@gmail.com
Contribuição: *Investigação, escrita e desenvolvimento do texto.*

Caroline Araujo Lima
Centro Universitário Fanor Wyden
caroline.nutri@yahoo.com
Contribuição: *Investigação, escrita e desenvolvimento do texto.*

Victoria Dayanne Oliveira Marques
Centro Universitário Fanor Wyden
victoriamarquesnutri@gmail.com
Contribuição: *Investigação, escrita e desenvolvimento do texto.*

Vanusa de Abreu Silva Lima
Centro Universitário Fanor Wyden
vanusaabreu305@gmail.com
Contribuição: *Investigação, escrita e desenvolvimento do texto.*

Ana Paula Bezerra Moreira
Centro Universitário Fanor Wyden
ana.bezerra@professores.unifanor.edu.br
Contribuição: *Investigação, orientação, escrita e desenvolvimento do texto.*

Submetido em: 26.11.2025

Aprovado em: 27.12.2025

Publicado em: 27.12.2025

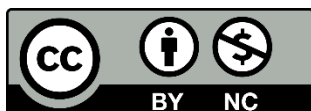
DOI: 10.5281/zenodo.18096321

Financiamento: N/A

Como citar este trabalho:

SOUSA, Letícia Farias de; LIMA, Caroline Araujo; MARQUES, Victoria Dayanne Oliveira; LIMA, Vanusa de Abreu Silva; MOREIRA, Ana Paula Bezerra. NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL E OBESIDADE: REVISÃO SOBRE INTERVENÇÕES NO TRATAMENTO DA COMPULSÃO ALIMENTAR. **Duna: Revista Multidisciplinar de Inovação e Práticas de Ensino**, [S. l.], p. 251–265, 2025. DOI: 10.5281/zenodo.18096321. Disponível em: <https://wyden.periodicoscientificos.com.br/index.php/jornadacientifica/article/view/1199>. Acesso em: 30 dez. 2025. (ABNT)

Sousa, L. F. de, Lima, C. A., Marques, V. D. O., Lima, V. de A. S., & Moreira, A. P. B. (2025). NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL E OBESIDADE: REVISÃO SOBRE INTERVENÇÕES NO TRATAMENTO DA COMPULSÃO ALIMENTAR. *Duna: Revista Multidisciplinar De Inovação E Práticas De Ensino*, 251–265. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18096321> (APA)



© 2025 Duna – Revista Multidisciplinar de Inovação e Práticas de Ensino. Centro Universitário Fanor Wyden – UniFanor Wyden. Este trabalho está licenciado sob uma licença *Creative Commons* Atribuição - Não comercial - Compartilhar 4.0 Internacional CC-BY NC 4.0 Internacional).

