

NUTRIÇÃO COMPORTAMENTAL: CIÊNCIA INOVADORA PARA PROMOÇÃO DE SAÚDE E CUIDADO INTEGRAL

Ana Beatriz Pirola¹

Genevieve Araújo¹

Hemily Dutra¹

Mayara Magalhães²

RESUMO

A sociedade está em busca constante do corpo perfeito. A todo momento é bombardeada por métodos que prometem de forma milagrosa alcançar o que é tido como perfeito. Estereótipos são reforçados a cada segundo através dos meios de comunicação. É produzido o conceito de que se deve buscar o padrão. Ser magro virou sinônimo de ser saudável. Dietas mirabolantes, exercícios físicos em excesso, remédios sem prescrição médica são cada vez mais recorrentes no meio social. É criado um culto ao corpo. O profissional nutricionista tem um papel árduo e essencial hoje na sociedade. Tendo uma ciência inovadora como aliada nessa trajetória, a nutrição comportamental, que surgiu como uma forma de entender o indivíduo e suas particularidades de forma empática e acolhedora. Trataremos então a nutrição comportamental como estratégia e ciência inovadora.

Palavras chave: Corpo Saudável, Estética, Nutrição Comportamental, Transtorno Alimentar.

ABSTRACT

Society is in constant search for the perfect body. It is constantly bombarded by methods that miraculously promise to achieve what is considered perfect. Stereotypes are reinforced every second through the media. The concept that the pattern should be sought is produced. Being thin became synonymous with being healthy. Extraordinary diets, excessive physical exercise, over-the-counter medications are increasingly recurrent. A cult of the body is created. The professional nutritionist has an arduous and essential role in society today. Having an innovative science as an ally in this trajectory, behavioral nutrition, which emerged as a way to understand the

¹ Acadêmicos do curso de Nutrição, Multivix Serra.

² Docente do curso de Nutrição, Multivix Serra.

individual and their particularities in an empathetic and welcoming way. We will then treat behavioral nutrition as an innovative science and strategy.

Key Word: Healthy Body, Aesthetics, Behavioral Nutrition, Eating Disorder.

1 INTRODUÇÃO

Perante o olhar histórico as Ciências da Saúde transitaram por transformações consecutivas frente as características baseadas nas especificações de doenças, órgãos, sistemas, idade, gênero, ou seja, formas específicas nos cuidados em saúde. Essas especificações movimentam para elaboração de estratégias que promovam a saúde, ligadas a alimentação saudável, norteadas não somente para o indivíduo, mas também as suas particularidades, reconhecendo sua proporção individual e coletiva (FERNANDES, 2019).

Diante disso surge em contexto de inovação, a Nutrição Comportamental. Sendo vista como

[...] uma abordagem científica e inovadora da nutrição, que inclui os aspectos fisiológicos, sociais e emocionais da alimentação e promove mudanças no relacionamento do nutricionista com seu paciente, e da comunicação na mídia e da indústria com seus consumidores. Acreditamos que há um sério problema com a abordagem apenas biológica da alimentação, que considera o comer somente uma decisão racional, ignorando os outros componentes, como os aspectos emocionais, culturais e sociais. A alimentação nessa visão é colocada como um meio para um fim, e os hábitos e preferências são vistos como secundários à função biológica. (ALVARENGA *et al.* 2006, p. 39-40)

A imagem corporal pode ser conceituada como uma construção multidimensional, que representa como os indivíduos pensam, sentem e se comportam a respeito de seus atributos físicos (PETROSKI *et al*, 2010).

Viver com saúde e boa forma é algo que perpassa todos os segmentos da sociedade (WITT e SCHNEIDER, 2008). O corpo saudável e além de tudo bonito é uma meta constante, atinge diferentes gêneros, faixas etárias e classes sociais. Dessa forma é notório uma excessiva preocupação com os padrões de beleza, onde o corpo magro é tido como o ideal. Tal padrão tem contribuído para o crescimento da insatisfação

corporal, impactando negativamente algumas questões nas vidas dos indivíduos, especialmente no que fere o comportamento alimentar, psicossocial, físico, cognitivo e à autoestima (MORGAN *et al.*, 2002).

A imagem corporal é a maneira pela qual o corpo se apresenta para si próprio. A indústria cultural, pelos meios de comunicação, encarrega-se de criar desejos e reforçar a imagem padronizando corpos. O hábito de fazer dietas e de consumir produtos dietéticos são uma das preocupações mais marcantes do público feminino, embora demonstrem uma preocupação excessiva com a quantidade de gordura no corpo, elas evitam comidas que "engordam" e expressão o desejo de serem cada vez mais magras. (WITT e SCHNEIDER, 2008).

A alimentação humana engloba pontos psicológicos, fisiológicos e socioculturais, se tornando um fenômeno de grande complexidade (FERNANDES, 2019).

A prática de dietas abusivas e restritivas, afetam o organismo drasticamente. Podendo causar mudanças metabólicas que provocam respostas a essas dietas, por exemplo, quedas de cabelo, espinhas, déficits mentais, lábios secos, rachados. Em casos mais extremos desencadeiam transtornos alimentares. (PETROSKI *et al.*, 2010).

As relações com o corpo, assim como hábitos e práticas alimentares, são construídas com base em determinações socioculturais, a mídia exerce um papel importante na construção e desconstrução de procedimentos alimentares e padrões de estética (WITT e SCHNEIDER, 2008).

Os nutricionistas buscam promover padrões alimentares saudáveis, usando diretrizes como ferramenta para a promoção desses hábitos a população. A ciência da nutrição acredita que não se deve privar as pessoas de comer o que elas gostam, visto que o ato de comer é um ato de prazer (ALVARENGA, 2016).

O presente artigo relata o papel da nutrição comportamental como uma ciência inovadora que pode configurar-se como estratégia de promoção a saúde e cuidado integral ao ser humano (SICCHIERI, 2006).

2 DESENVOLVIMENTO TEÓRICO

No que tange aos aspectos metodológicos, trata-se de uma revisão bibliográfica, descritiva, através de artigos coletados de bibliotecas virtuais, tais como: Google acadêmico, PubMed, SciELO e Lilacs. Utilizando para a busca combinações de palavras-chave como: “transtorno alimentar, estereótipos, nutrição comportamental, alimentação e imagem corporal”. Agrupando informações relacionadas ao comportamento alimentar e sua relação com a sociedade e a imagem corporal e o impacto das redes sociais neste contexto. Publicados nos anos de 2002 a 2019. O critério de exclusão utilizado foi a coleta de artigos em língua estrangeira.

Corpos torneados, magros e perfeitos, esses são os padrões que muitas pessoas desejam alcançar. Muitas vezes sem refletir sobre qualidade de vida, saúde e particularidades do seu próprio corpo. Cirurgias, jejuns prolongados, remédios para emagrecimento, dietas restritas, excesso de exercícios físicos são o que alguns indivíduos se submetem para atingir o corpo ideal (FERNANDES, 2019).

O culto ao corpo se tornou uma obsessão. Os corpos constantemente são massacrados pela mídia, esse ideal de “corpo perfeito” é vendido, através de propagandas, novelas, revistas e internet. Essas informações são vinculadas a mensagens de sucesso e felicidade, podendo assim ser gatilho e de maneira significativa afetar a saúde mental da população, e também física pois pode levar a transtornos alimentares (WITT e SCHNEIDER, 2008).

Quando as pessoas são perguntadas pelo o porquê do desejo de mudança corporal e de que forma isso afetaria sua vida positivamente respondem como se fosse uma questão de estética, saúde, melhora nas atividades diárias, autoestima e opinião familiar (SICCHIERI, 2006).

Tais considerações representam em como as circunstâncias societárias em que os seres estão colocados induzem o comportamento nutricional. Por essa razão a nutrição comportamental tem um grande espaço para ser conquistado. A educação alimentar e nutricional em um ponto de vista amplificado consente que os indivíduos tenham muitas formas de aprendizado com ênfase no comportamento alimentar e foco na promoção de saúde (ALVARENGA, 2016).

Entre algumas das teorias adotadas pela nutrição comportamental uma especificamente merece destaque, é a

Terapia cognitivo-comportamental, a qual se trata de uma estratégia adotada por psicólogos, que empregam pensamentos e atitudes visando mudanças dos hábitos alimentares e estilo de vida dos sujeitos, gerando resultados favoráveis e perceptíveis, inclusive na qualidade de vida da população (BARBOSA *et al.*, 2016)

Quando uma pessoa resolve procurar um profissional nutricionista para modificar os seus hábitos alimentares para mais saudáveis, está indo a caminho de uma mudança de estilo de vida, promovendo assim a sua própria saúde. Essa atitude respeita a autonomia do indivíduo de fazer suas próprias escolhas, pois a partir dessa escolha ele demonstra que aprendeu sobre educação alimentar e nutricional com o profissional (SICCHIERI, 2006).

Caso esse indivíduo seja um portador de transtorno alimentar o trabalho do nutricionista comportamental é difícil e complicado, necessitando recorrer a ajuda de um profissional psicólogo, pois é um trabalho em conjunto e necessita de cuidado e atenção plena dos profissionais envolvidos para com o paciente, ainda necessitando da cooperação da família nessa caminhada, que agregados conseguirão transformar totalmente a vida dessa pessoa (BARBOSA *et al.*, 2016).

Os transtornos alimentares possuem uma etiologia multifatorial, composta de predisposições genéticas, socioculturais e vulnerabilidades biológicas e psicológicas. Entre os fatores predisponentes, destacam-se a história de transtorno alimentar e (ou) transtorno do humor na família, os padrões de interação presentes no ambiente familiar, o contexto sociocultural, caracterizado pela extrema valorização do corpo magro, disfunções no metabolismo das monoaminas centrais e traços de personalidade. A dieta é o comportamento precursor que geralmente antecede a instalação de um transtorno alimentar (MORGAN *et al.*, 2002).

A educação nutricional é uma metodologia utilizada pelo nutricionista pela qual os sujeitos são aconselhados para optarem e praticarem os comportamentos adequados de nutrição e estilo de vida. A consequência desse procedimento não é exclusivamente sobre a compreensão sobre o que é nutrição, mas sim sobre gerar uma mudança de comportamento. O profissional é o moderador das mudanças de

comportamento, a autonomia do querer e fazer é totalmente do sujeito (SICCHIERI, 2006).

A nutrição comportamental como forma de estratégia é essencial já que apoia emocionalmente, identifica os problemas nutricionais, aconselha sobre estratégias a serem adotadas e facilita o entendimento e controle da pessoa. Essa abordagem é feita através de diálogo do profissional e cliente. O nutricionista não impõe medidas sobre os quais a pessoa deve adotar, ambos chegam juntos em uma saída, fazendo com que o aconselhamento seja evoluído em etapas e levando o cliente a ter um novo olhar sobre o alimento (ALVARENGA, 2016).

As necessidades psicológicas exercem mais influência nos hábitos alimentares do que a lógica. Fornecer informações, prover materiais educativos, criar estatísticas e pesquisas científicas não necessariamente conduzem a uma mudança de comportamento. O principal é aprender a entender o cliente e seus problemas ou insatisfações, a ponto de conhecer os obstáculos que ele enfrenta quando tenta alcançar seus objetivos (WITT e SCHNEIDER, 2008).

O nutricionista deve ressaltar para os seus clientes a dimensão de conhecer a si mesmo com totalidade. Os fazerem refletir sobre os padrões impostos, entendendo a singularidade de seus corpos e compreendendo essa ligação com a saúde e qualidade de vida (SICCHIERI, 2006).

Foram selecionados sete artigos como base para a construção da presente revisão de literatura, com temas relativos à “nutrição comportamental”. Os quadros de um ao sete contemplam as fichas técnicas de cada artigo selecionado, distribuídas da seguinte forma, conforme os quadros 1, 2, 3, 4, 5, 6 e 7: Título do artigo, tipo de estudo, instituição, periódico, classificação do periódico, ano, autores e síntese do estudo.

Artigo	Condição humana e cuidado integral: uma perspectiva da nutrição comportamental no âmbito da integralidade
Tipo de estudo	Revisão bibliográfica
Instituição	FACENE/RN

Periódico	REDFOCO, v. 6, n. 1, 2019
Classificação do periódico	ISSN: 2358-243X, Vol. 6, n. 1
Ano	2019
Autores	FERNANDES, HELDER MATHEUS ALVES; FERNANDES, DANIELE CRISTINA ALVES; BARBOSA, ELANE DA SILVA.
Síntese do estudo	Refletir sobre o papel da nutrição comportamental como uma ciência inovadora que pode configurar-se como estratégia de promoção a saúde e cuidado Integral ao ser humano.

Quadro1: Ficha técnica do artigo: Condição humana e cuidado integral: uma perspectiva da nutrição comportamental no âmbito da integralidade

Artigo	Educação alimentar e nutricional: influência no comportamento alimentar e no estado nutricional de estudantes
Tipo de estudo	Estudo quantitativo prospectivo, com análise temporal
Instituição	Universidade Federal do Rio de Janeiro (INJC/UFRJ) e Universidade Federal de Goiás. Goiânia, GO
Periódico	O mundo da saúde v. 40, n. 4, p. 399-409.
Classificação do periódico	DOI: 10.15343/0104-7809.20164004399409
Ano	2016
Autores	DE CASTRO BARBOSA, Maria Irene <i>et al.</i>
Síntese do estudo	Identificar os hábitos alimentares de alunos do ensino fundamental, aplicar ações de educação nutricional e avaliar seu impacto no comportamento alimentar saudável.

Quadro 2: Ficha técnica do artigo: Educação alimentar e nutricional: influência no comportamento alimentar e no estado nutricional de estudantes

Artigo	Nutrição comportamental
Tipo de estudo	Revisão bibliográfica
Instituição	Editora Manole Ltda. SP
Periódico	1º Edição digital
Classificação do periódico	ISBN eletrônico: 978-85-204-4789-5
Ano	2016
Autores	ALVARENGA, M. Et al
Síntese do estudo	Apresentar ferramentas e estratégias usadas para trabalhar a mudança do comportamento alimentar, respeitando a individualidade do ser humano.

Quadro 3: Ficha técnica do artigo: Nutrição comportamental

Artigo	Etiologia dos transtornos alimentares: etiologia dos transtornos alimentares: aspectos biológicos, psicológicos e aspectos biológicos, psicológicos e Sócio-culturais
Tipo de estudo	Revisão bibliográfica

Instituição	Universidade Federal de São Paulo- UFSP, Ambulatório de Bulimia e Transtornos Alimentares (Ambulim), Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas, Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo
Periódico	Rev Bras Psiquiatr 2002;24(Supl III):18-23
Classificação do periódico	ISSN- 1516-4446
Ano	2002
Autores	MORGAN, Christina M.; VECCHIATTI, Ilka Ramalho; NEGRÃO, André Brooking.
Síntese do estudo	Descrever fatores que contribuem para o desenvolvimento de transtornos alimentares e suas interações.

Quadro 4: Ficha técnica do artigo: Etiologia dos transtornos alimentares: Etiologia dos transtornos alimentares: aspectos biológicos, psicológicos e aspectos biológicos, psicológicos e sócio-culturais

Artigo	Manejo nutricional nos transtornos alimentares
Tipo de estudo	Revisão bibliográfica
Instituição	Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto-USP, Universidade de Franca – UNIFRAN, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto-USP

Periódico	Medicina, Ribeirão Preto, Simpósio: TRANSTORNOS ALIMENTARES: ANOREXIA E BULIMIA NERVOSAS 39 (3):371-4
Classificação do periódico	ISSN 2176-7262 (versão online) ISSN 0076-6046 (versão impressa)
Ano	2006
Autores	SICCHIERI, Juliana Maria Faccioli et al.
Síntese do estudo	Diagnostico e manejo nutricional em pacientes portadores de distúrbio e conduta alimentar e os desafios para a recuperação de uma alimentação equilibrada.

Quadro 5: Ficha técnica do artigo: Manejo nutricional nos transtornos alimentares

Artigo	Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes
Tipo de estudo	Estudo transversal denominado "Interação entre variáveis que podem influenciar no acúmulo de gordura corporal e no perfil lipídico de pais e filhos
Instituição	Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina.
Periódico	Ciência & Saúde Coletiva, 17(4):1071-1077, 20
Classificação do periódico	ISSN 1413-8123 (versão impressa) ISSN 1678-4561 (versão online)
Ano	2010
Autores	PETROSKI, Edio Luiz; PELEGRINI, Andreia; GLANER, Maria

	Fátima
Síntese do estudo	Analisar as causas da prevalência da insatisfação com a imagem corporal em adolescentes.

Quadro 6: Ficha técnica do artigo: Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes

Artigo	Nutrição estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional
Tipo de estudo	Revisão bibliográfica
Instituição	Depto. De Medicina Social FAMED/UFRGS
Periódico	Ciência & Saúde Coletiva, 16(9):3909-3916, 2011
Classificação do periódico	ISSN 1413-8123 (versão impressa) ISSN 1678-4561 (versão online)
Ano	2011
Autores	WITT, Juliana da Silveira Gonçalves Zanini; SCHNEIDER, Aline Petter.
Síntese do estudo	Avaliar os padrões de beleza propostos pela sociedade e pela mídia

Quadro 7: Ficha técnica do artigo: Nutrição estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional

Diante dos resultados obtidos é importante destacar que no século XXI, a sociedade tem cada vez mais exigências quanto à beleza de um corpo esguio, portanto, a influência exercida por essa sociedade pode afetar significativamente o estado

psicológico das pessoas. MORGAN *et al.* afirma que a indignação com corpo, do ponto de vista estético, vem sendo popularizado e minimizado pela mídia.

A globalização também trouxe os padrões de outros países e regiões, que muitas vezes são inconsistentes com as características morfológicas de raças específicas e grupos de jovens. De acordo com Barbosa *et al.* (2016) a educação alimentar e nutricional, em uma compreensão mais vasta, possibilita que os indivíduos tenham diferentes teorias de aprendizagem, com foco nos comportamentos alimentares dando ênfase na promoção de saúde entendendo a singularidade de cada sujeito.

A Nutrição Comportamental surgiu como um método científico e inovador com o intuito de expandir a função do nutricionista, incluindo aspectos fisiológicos, sociais, culturais e emocionais da alimentação, promovendo trocas na relação nutricionista e paciente, e também mudanças na comunicação da mídia e da indústria com seus consumidores (ALVARENGA, 2016).

SICCHIERI *et al.* analisa o manuseio de pacientes com transtornos alimentares evidenciando a dificuldade de fazer com que os pacientes voltem a uma dieta balanceada.

Comer é um comportamento premonitório que geralmente precede o início de um transtorno alimentar. No entanto, a existência de dieta por si só não é suficiente para desencadear um transtorno alimentar, portanto, são necessárias interações entre os fatores de risco e outros eventos desencadeantes.

(PETROSKI 2002).

Segundo Fernandes *et al.* (2019) profissionais que entendem e interpretam cada paciente em sua subjetividade, usando de habilidades e técnicas de comunicação, valorizando a singularidade do sujeito. Ao lidar com emoções e comportamentos complexos relacionados à alimentação, existem mais subsídios para compreender em detalhes a situação geral dos mesmos. Não apenas biologia, mas também psicologia, cultura, economia e história. Além disto, desenvolve relações mais prolíferas e busca propor um cuidado de saúde mais integral ao indivíduo, gerando uma relação de maior confiança para os sujeitos, persistindo na reeducação.

WITT & SCHNEIDER (2008) ressaltam que a assistência nutricional é mais do que suprir informações, o nutricionista está compromissado com a reeducação alimentar e prioriza o melhoramento do estilo de vida, portanto, tratar da alimentação é cuidar da vida. Para os profissionais que trabalham pontualmente com esse público, é primordial definir metas prováveis em conjunto. Portanto, a nutrição é mais do que uma dieta para emagrecer, o nutricionista tem o compromisso de promover a saúde, buscar bons hábitos alimentares para melhorar a qualidade de vida e alertar para falsas crenças e comportamentos sobre a alimentação. Salientando a relevância da formação de nutricionistas e profissionais de saúde para a população em geral, principalmente para as mulheres.

3 CONCLUSÃO

Com base no que foi apresentado tratamos a nutrição comportamental como uma estratégia e ciência inovadora, estratégias que promovam saúde reconhecendo então as particularidades de cada paciente. Visando trabalhar os aspectos fisiológicos, emocionais e sociais

A imagem corporal é conceituada como uma construção multidimensional, representando como os individuais se sentem e se comportam, logo preservar sua saúde mental não se deixando abalar por dietas mirabolantes e restritivas, jejuns prolongados, excesso de exercícios físico, não consumir produtos dietéticos e deixar se levar pela mídia com seu padrão de beleza. Muitos se cobram além do esperado, afetando sua autoestima e sempre tendo uma insatisfação corporal.

Dessa maneira surge o hábito de preocupações excessivas com toda a gordura que ingerem, calculando tudo, evitando coisas que para tais existem calorias, como pasta de dente, água, e então afetando o organismo, provocando quedas de cabelo, déficits mentais, lábios secos e rachados, desencadeando transtornos alimentares, como bulimia nervosa, anorexia, entre outros. Deixando de lado então a qualidade de vida, sem entender a necessidade do seu corpo, sem conhecê-lo, optando pela obsessão de um corpo culto e perfeito.

O presente artigo relata que não se deve privar as pessoas de comer, para não haver compulsão e lembrando se alimentar, é um ato de prazer, de se reunir com pessoas que gostam e promover então uma reeducação alimentar. A terapia cognitivo-comportamental visa a mudança de hábitos alimentares e estilo de vida, gerando resultados satisfatórios. O profissional nutricionista trabalha com o indivíduo para que ele tenha autonomia de fazer boas escolhas e mudança de estilo de vida.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M. et al. **Nutrição comportamental**. Rio de Janeiro: Manole, 2016.

DE CASTRO BARBOSA, Maria Irene *et al.* Educação Alimentar e Nutricional: influência no comportamento alimentar e no estado nutricional de estudantes. **O mundo da Saúde**, v. 40, n. 4, p. 399-409, 2016.

FERNANDES, H. M. A. et al. Condição Humana E Cuidado Integral: Uma Perspectiva Da Nutrição Comportamental No Âmbito Da Integralidade. **Redfoco**.. Ceara, Vol. 6, n.1, 2019.

MORGAN, Christina M.; VECCHIATTI, Ilka Ramalho; NEGRÃO, André Brooking. Etiologia dos transtornos alimentares: aspectos biológicos, psicológicos e sócio-culturais. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 24, p. 1823, 2002.

SICCHIERI, Juliana Maria Faccioli et al. Manejo nutricional nos transtornos alimentares. **Medicina (Ribeirão Preto)**, v. 39, n. 3, p. 371-374, 2006.

PETROSKI, Edio Luiz; PELEGRINI, Andreia; GLANER, Maria Fátima. Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, p. 1071-1077, 2012.

WITT, Juliana da Silveira Gonçalves Zanini; SCHNEIDER, Aline Petter. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Ciência & saúde coletiva**, v. 16, p. 3909-3916, 2011.