As emoções negativas influenciam negativamente o comportamento alimentar e comprometem a adesão a dietas de emagrecimento em mulheres obesas: revisão integrativa

Negative emotions negatively influence eating behavior and compromise adherence to weight loss diets in obese women: integrative review

Las emociones negativas influyen negativamente en la conducta alimentaria y comprometen la adherencia a las dietas de pérdida de peso en mujeres obesas: revisión integrativa

Mayara Daiane dos Santos Diniz[1]. Graduanda em Nutrição. Centro Universitário de Patos –UNIFIP. mayaradiniz@fiponline.edu.br

Christiane Leite Cavalcanti[2]. Doutora em Ciências da Nutrição Centro Universitário de Patos (UNIFP). christianecavalcanti@fiponline.edu.br. Orcid

Sabrina Bezerra da Silva[3]. Doutora em Ciência e Saúde Animal. Centro Universitário de Patos –UNIFIP. sabrinafigueiredo@fiponline.edu.br

Lídia Micaelle de Oliveira Lima[4]. Mestranda em Sistemas Agroindustriais. Centro Universitário de Patos –UNIFIP. lidialima1@fiponline.edu.br

Autor correspondente: Mayara Daiane dos Santos Diniz
daianediniz157@gmail.com

DOI: 10.61223/coopex.v16i02.6845

Submetido: 01/09/2025
Aprovado: 16/09/2025

ISSN 2177-5052

Resumo
O tratamento da obesidade depende de um emagrecimento eficaz, entretanto, para alguns indivíduos, especialmente mulheres obesas, alcançar a perda de peso a longo prazo por meio de dietas para redução de peso continua sendo um grande desafio. O objetivo deste estudo foi investigar a influência do contexto emocional na adesão a dietas de emagrecimento em mulheres com obesidade. Tratou-se de um estudo do tipo revisão integrativa. Realizou-se uma busca nas bases de dados eletrônicas PubMed, Scielo e Bireme, utilizando as palavras-chave: alimentação emocional, comportamento alimentar e obesidade, no período de fevereiro a maio de 2025. Foram incluídos no estudo artigos publicados entre os anos de 2020 a 2025, nos idiomas português, inglês e espanhol, e que abordaram a temática, sendo excluídos artigos duplicados e que abordaram pesquisas com animais. Foram selecionados dez estudos para fundamentar a análise em questão. Os resultados apresentados reforçam que as emoções negativas, como ansiedade, depressão e estresse percebido, influenciam negativamente no comportamento alimentar, comprometendo a adesão a dietas de emagrecimento. Estes fatores estão associados a um pior estado psicológico, maior consumo alimentar e dificuldade de regulação emocional, refletindo em maior descontrole alimentar, comprometendo o sucesso na perda de peso. Diante do exposto, destaca-se a necessidade de uma abordagem que considere os aspectos emocionais, aliada ao planejamento de estratégias voltadas para mudanças no comportamento alimentar e do estilo de vida, reforçando o papel do Nutricionista e de uma equipe multiprofissional, visando proporcionar a promoção da perda de peso eficaz e com resultados sustentáveis a longo prazo.

Palavras-chave: Alimentação emocional. Comportamento alimentar. Obesidade.

Abstract
The treatment of obesity depends on effective weight loss; however, for some individuals, especially obese women, achieving long-term weight loss through weight-loss diets remains a major challenge. The aim of this study was to investigate the influence of the emotional context on adherence to weight-loss diets in obese women. This was an integrative review study. A search was carried out in the electronic databases PubMed, Scielo, and Bireme, using the keywords: emotional eating, eating behavior, and obesity, from February to May 2025. The study included articles published between 2020 and 2025, in Portuguese, English, and Spanish, and that addressed the topic. Duplicate articles and those that addressed research with animals were excluded. Ten studies were selected to support the analysis in question. The results presented reinforce that negative emotions, such as anxiety, depression, and perceived stress, negatively influence eating behavior, compromising adherence to weight-loss diets. These factors are associated with a worse psychological state, higher food consumption and difficulty in emotional regulation, resulting in greater lack of control over eating habits, compromising the success of weight loss. Given the above, it is important to highlight the need for an approach that considers emotional aspects, combined with the planning of strategies aimed at changes in eating behavior and

ISSN 2177-5052

lifestyle, reinforcing the role of the Nutritionist and a multidisciplinary team, aiming to promote effective weight loss with sustainable results in the long term.

Keywords: Emotional eating. Eating behavior. Obesity.

Resumen
El tratamiento de la obesidad depende de una pérdida de peso efectiva; sin embargo, para algunas personas, especialmente las mujeres obesas, lograr una pérdida de peso a largo plazo mediante dietas para bajar de peso sigue siendo un gran desafío. El objetivo de este estudio fue investigar la influencia del contexto emocional en la adherencia a las dietas para bajar de peso en mujeres obesas. Este fue un estudio de revisión integrativa. Se realizó una búsqueda en las bases de datos electrónicas PubMed, Scielo y Bireme, utilizando las palabras clave: alimentación emocional, comportamiento alimentario y obesidad, de febrero a mayo de 2025. El estudio incluyó artículos publicados entre 2020 y 2025, en portugués, inglés y español, y que abordaron el tema. Se excluyeron los artículos duplicados y aquellos que abordaron investigaciones con animales. Se seleccionaron diez estudios para respaldar el análisis en cuestión. Los resultados presentados refuerzan que las emociones negativas, como la ansiedad, la depresión y el estrés percibido, influyen negativamente en el comportamiento alimentario, comprometiendo la adherencia a las dietas para bajar de peso. Estos factores se asocian con un peor estado psicológico, un mayor consumo de alimentos y dificultades para la regulación emocional, lo que resulta en una mayor falta de control sobre los hábitos alimentarios, lo que compromete el éxito de la pérdida de peso. Por lo anterior, es importante destacar la necesidad de un enfoque que considere los aspectos emocionales, combinado con la planificación de estrategias orientadas a cambios en la conducta alimentaria y el estilo de vida, reforzando el rol del nutricionista y un equipo multidisciplinario, con el objetivo de promover una pérdida de peso efectiva con resultados sostenibles a largo plazo.

Palabras clave: Alimentación emocional. Conducta alimentaria. Obesidad.

Introdução

Com base nas tendências recentes, a obesidade representa um dos maiores desafios de saúde pública, atingindo uma alta prevalência de mulheres, com estimativas para 2030 de, aproximadamente, 30,2% da população feminina com obesidade (FIOCRUZ, 2024). Tal panorama representa grandes desafios para a saúde, pois o aumento desta condição está diretamente associado ao crescimento significativo das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como diabetes mellitus tipo 2, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial e alguns tipos de câncer, além de impactar negativamente na qualidade de vida do indivíduo obeso (Silva, 2023).

De acordo com as evidências mais recentes, a obesidade é definida como o acúmulo excessivo de gordura corporal, com ou sem distribuição anormal ou disfunção no tecido adiposo. Além disso, a classificação atual não se limita somente a quantidade de gordura presente no corpo, mas também considera o impacto funcional que pode causar no organismo. Desta forma, a doença foi classificada em dois estágios: obesidade clínica quando houver o

desenvolvimento de sinais e sintomas clínicos, ou obesidade pré-clínica, com ausência de alterações funcionais de órgãos e tecidos (Rubino et al., 2025).

Segundo a Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica Metabólica (2025), houve mudanças significativas no diagnóstico, tendo em vista que, tradicionalmente, a obesidade era diagnosticada, exclusivamente, através do Índice de Massa Corporal (IMC). Considerando que o IMC não avalia a distribuição da gordura corporal podendo acarretar em um diagnóstico subjetivo, recomenda-se associar o uso de outros parâmetros como a circunferência da cintura (CC), a Relação cintura quadril (RQC) ou a Relação cintura estatura (RCE).

Sabe-se que a obesidade é resultado de uma complexa interação entre fatores biológicos, sociais, genéticos e emocionais e apesar de ter ocorrido atualizações no conceito, classificação e diagnóstico desta condição, a abordagem tradicional ainda mais utilizada para o seu tratamento consiste em dietas restritivas associada à prática de exercícios físicos (Rubino et al., 2025). No entanto, em algumas situações esse tipo de abordagem pode apresentar pouca eficácia, especialmente devido à baixa adesão por parte das mulheres (Guglielmi et al., 2024).

Para algumas mulheres obesas, as dietas para redução de peso tornam-se um desafio, especialmente porque a alimentação emocional que corresponde ao ato de se alimentar em resposta a emoções, ao invés de fome fisiológica, é algo que está presente neste público. A literatura aponta que as mulheres são mais suscetíveis ao desenvolvimento de distúrbios relacionados ao humor e aos transtornos alimentares, o que, consequentemente, pode levar a comportamentos alimentares desordenados (Hreins et al., 2022).

Deste modo, considerando que as emoções possuem um grande papel no comportamento alimentar, em uma alimentação com restrição calórica as emoções podem se tornar desafiadoras e dificultar a adesão a dieta a longo prazo, tendo em vista que podem influenciar tanto nas escolhas alimentares como também no controle da ingestão calórica (Pérez, 2020).

Diante do exposto, a baixa adesão a dietas de emagrecimento representa um dos principais desafios observados no tratamento da obesidade. Considerando que a alimentação emocional é algo que está presente em mulheres obesas e que as emoções possuem um papel fundamental na alimentação, torna-se essencial investigar de que forma esses fatores emocionais interferem no comportamento alimentar e, consequentemente, comprometem o sucesso no processo emagrecimento.

Neste sentido, este estudo se justificou pela necessidade de compreender a influência dos fatores emocionais no comportamento alimentar e no emagrecimento, contribuindo para a aplicação de estratégias que facilitem a adesão à dieta e ao tratamento da obesidade em mulheres. Além disso, buscou colaborar com nutricionistas na adoção de abordagens mais eficazes em dietas de emagrecimento, especialmente no tratamento de indivíduos com comportamentos alimentares desordenados.

Logo, o estudo teve como objetivo geral investigar a influência dos fatores emocionais na adesão a dietas de emagrecimento em mulheres obesas, por meio de uma revisão integrativa. Também buscou identificar o perfil socioeconômico e o estilo de vida destas mulheres, analisar a relação entre os fatores emocionais e comportamentos alimentares desordenados e destacar as principais intervenções para lidar com fatores emocionais durante o tratamento da obesidade, destacando a importância do trabalho multidisciplinar para o sucesso no manejo da obesidade.

ISSN 2177-5052

Método

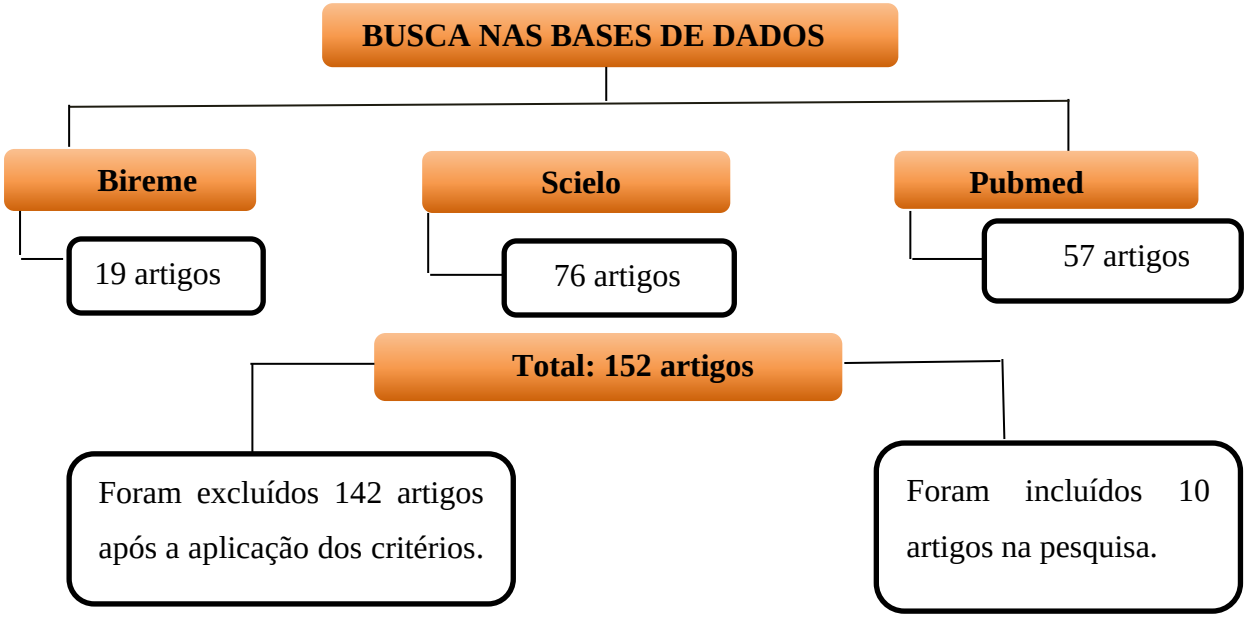
Tratou-se de um estudo do tipo revisão integrativa, que possibilitou uma avaliação abrangente acerca de como os fatores emocionais podem influenciar na adesão ao tratamento dietético em mulheres obesas.

A coleta de dados foi realizada nas seguintes bases de dados eletrônicas: PubMed (National Library of Medicine), Scielo (Scientific Electronic Library Online) e Bireme (Centro Latino Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde) utilizando as palavras-chave: alimentação emocional, comportamento alimentar e obesidade.

Foram incluídos no estudo artigos publicados entre os anos de 2020 a 2025, nos idiomas português, inglês e espanhol, artigos disponíveis na íntegra e que abordaram a temática proposta, sendo excluídos os artigos duplicados ou repetidos e os que abordaram estudos realizados com animais. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 10 artigos, conforme apresentado na figura abaixo.

Os dados foram organizados e apresentados de forma sistemática em quadros elaborados no programa Microsoft Office 2010 (Microsoft corp. Estados Unidos), contendo informações sobre o autor, ano, objetivo do estudo e principais resultados.

Figura 1. Fluxograma da seleção dos artigos incluídos no presente estudo, Patos – PB, 2025.



Fonte: Autoria própria, 2025.

ISSN 2177-5052

Resultados

Os artigos selecionados, os quais foram incluídos na pesquisa, preencheram todos os critérios de inclusão e mantiveram afinidade com os objetivos propostos neste trabalho, sendo assim foram analisados dez artigos. Os estudos foram apresentados em quadros e ordenados pelo critério de ordem alfabética, conforme observado no quadro abaixo.

Quadro 1: Levantamento bibliográfico com relação aos fatores emocionais em mulheres obesas, Patos – PB, 2025.

Autor/ano	Tema	Objetivo	Desfechos
Aymes et al.,2022	Identification of several eating habits that mediate the association between eating behaviors and the risk of Obesity	O estudo teve como objetivo identificar hábitos alimentares associados aos comportamentos avaliados pelo questionário TFEQ e verificar em que medida esses hábitos mediavam a relação entre tais comportamentos e o risco de obesidade.	Mulheres obesas apresentam níveis mais elevados de alimentação descontrolada e de alimentação emocional, em comparação a mulheres eutróficas.
Biagio; Moreira; Amaral, 2020	Comportamento alimentar em obesos e sua correlação com o tratamento nutricional	Avaliar os tipos de comportamentos alimentares em indivíduos com obesidade e interligar com a adesão ao tratamento proposto	Foi possível identificar que quanto maior o nível da obesidade, menor a adesão ao tratamento nutricional.
Boocker et al., 2024	Dietary Adherence Is Associated with Perceived Stress, Anhedonia, and Food Insecurity Independent of Adiposity	O objetivo da análise foi examinar o papel dos fatores psicossociais como estresse percebido, anedonia e insegurança alimentar, na adesão à dieta	Fatores como anedonia, estresse percebido e insegurança alimentar, são fatores que predizem menor adesão a dieta.

Carpio-arias et al., 2022	Relationship between perceived stress and emotional eating	O objetivo deste estudo é fornecer informações sobre a relação entre estresse percebido e alimentação emocional	Mulheres apresentaram percentuais mais elevados de estresse percebido do que os homens. O estresse percebido está associado com a alimentação emocional.
Cifuentes et al,.2022	Association between anxiety and eating behaviors in patients with Obesity	Este estudo teve como objetivo investigar a possível relação entre sintomas de ansiedade e comportamentos alimentares em pacientes com obesidade	Mulheres mais ansiosas possui menores níveis de restrição cognitiva, refletindo em menor autocontrole alimentar,o que dificulta a adesão a dietas de emagrecimento.
Dakanalis et al., 2023	The Association of Emotional Eating with Overweight/Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence	Resumir e avaliar as interconexões entre alimentação emocional e sobrepeso/obesidade, depressão, ansiedade/estresse e padrões alimentares	A alimentação emocional, está associada a fatores como depressão, ansiedade e obesidade, e é mais presente em mulheres.
Fusco et al., 2020	Anxiety, sleep quality, and binge eating in overweight or obese adults	Analisar a relação da ansiedade com a compulsão alimentar e a qualidade do sono em adultos com sobrepeso ou obesidade	Níveis elevados de ansiedade em mulheres obesas contribui para comportamento alimentar compulsivo e estimular o desejo por alimentos ricos em açúcar e gordura.
Pizzeta et al., 2023	Comportamento alimentar de adultos: associação entre forças de caráter, afetos positivos e negativos	Este estudo analisou os afetos e as forças de caráter em diferentes estilos de comportamento alimentar de adultos que realizaram um programa de emagrecimento	Emoções positivas, não provoca tantos prejuízos no comportamento alimentar. Por outro lado, comer em resposta a emoções negativas como depressão, ansiedade/raiva foram associados a pior estado psicológico, maior consumo alimentar, e mais dificuldades de regulação emocional.

Witaszek et al., 2023	Maladaptive Eating Behaviours, Generalised Anxiety Disorder and Depression Severity: A Comparative Study between Adult WomenwithOverweight, Obesity, and Normal Body Mass Index Range	Comparar mulheres adultas com peso eutrófico, sobrepeso e obesidade em relação a comportamentos alimentares inadequados, transtorno de ansiedade generalizada e gravidade da depressão	Quanto maior o grau da obesidade, menor o controle consciente da alimentação e maior a influência das emoções. Fatores emocionais como ansiedade, depressão e estresse percebido, influenciam negativamente o comportamento alimentar especialmente entre mulheres obesas.
Zhou et al., 2022	Body mass index and attention bias of food cues in women: a mediation model of body weight dissatisfaction	O objetivo deste estudo é explorar a relação entre o índice de massa corporal (IMC) e o viés de atenção alimentar, e o papel mediador da insatisfação com o peso corporal (BWD) nessa relação em mulheres	Em mulheres o ganho de peso pode resultar em maior insatisfação corporal e afim de amenizar esses sentimentos desagradáveis as mulheres usam a comida como forma de escape.

Fonte: Autoria própria, 2025.

Discussão

De acordo com Gonçalves et al. (2024) os tratamentos tradicionais utilizados para o controle e prevenção da obesidade concentram-se exclusivamente em torno do consumo alimentar, considerando a quantidade e qualidade, enquanto a compreensão dos aspectos que envolvem o comportamento alimentar do indivíduo obeso ainda é frequentemente negligenciada (Biagio; Moreira; Amaral, 2020).

De forma mais detalhada, o estudo realizado por Biagio, Moreira e Amaral (2020) enfatiza que pessoas com obesidade, frequentemente, tendem a apresentar fatores psicológicos desordenados e comportamentos alimentares inadequados, sendo que quanto maior o nível da obesidade, menor a adesão ao tratamento nutricional. Para os autores, a baixa adesão acontece sobretudo devido à ausência de estratégias que envolvam mudanças no comportamento alimentar.

Os resultados obtidos por Fusco et al. (2020) apontaram que mulheres obesas com níveis elevados de ansiedade apresentam escores mais altos em alimentação emocional e menores

níveis de restrição cognitiva, refletindo em menor autocontrole alimentar, o que dificulta a adesão a dietas de emagrecimento.

Além da ansiedade, o estresse também é outro fator emocional que influencia negativamente no comportamento alimentar de mulheres obesas (Konttinen, 2020). De acordo com o estudo de Carpio-Arias et al. (2022), mulheres obesas apresentam percentuais mais elevados de estresse percebido, no qual destaca que uma exposição contínua a agentes estressores pode resultar em desequilíbrios hormonais como o aumento de cortisol que acaba gerando um aumento do apetite, contribuindo para o desejo por alimentos hiperpalatáveis.

Outro fator que merece destaque segundo o estudo realizado por Decker et al. (2021) é a pressão psicológica que a sociedade impõe em relação a magreza nas mulheres, pois esta pressão pode resultar em um aumento de sentimentos negativos, sendo um fator chave para o consumo excessivo de alimentos para lidar com estas emoções. Corroborando com este pensamento, Zhou et al. (2022) reforçam que em mulheres, o ganho de peso pode resultar em maior insatisfação corporal e, consequentemente, afim de amenizar esses sentimentos negativos em relação ao corpo a alimentação é usada como forma de escape, recorrendo ao consumo elevado de alimentos com alto teor calórico.

Em consonância com o autor supracitado, Tarozo e Pessa (2020) evidenciam que mulheres acima do peso que possuem autoimagem negativa em relação ao seu próprio corpo e que vivenciam o estigma social, apresentam sentimentos negativos como baixo autoestima, falta de motivação para mudança e maior estresse, o que reflete em um maior consumo alimentar como forma de lidar com o desconforto emocional causado por essas emoções. Deste modo, os autores enfatizam que, mais importante do que o peso em si, é a percepção que o indivíduo tem em relação ao seu corpo. Logo, desenvolver uma autoimagem corporal positiva pode contribuir para o aumento da autoestima, ajudando a lidar melhor com situações de estigmatização corporal, contribuindo para redução de problemas psicológicos negativos, o que, consequentemente, pode favorecer a perda de peso.

Diante do exposto, observa-se que as emoções possuem um papel essencial no comportamento alimentar, uma vez que tanto as emoções positivas como as negativas influenciam na escolha e no consumo alimentar. Entretanto, os resultados do estudo de Pizzeta et al. (2023) demostraram que as emoções positivas como alegria e felicidade não afetam o comportamento alimentar de forma negativa, pois uma pessoa pode sentir-se mais motivada diante essas emoções. Todavia, comer em resposta a emoções negativas como estresse, depressão, ansiedade/raiva, baixo autoestima, foram associados a pior estado psicológico e baixa capacidade de regular o consumo alimentar. Logo, Tarozo e Pessa (2020) destaca a necessidade da abordagem emocional no tratamento da obesidade.

Além dos aspectos emocionais, o estilo de vida também exerce influência significativa no emagrecimento. Os estudos analisados indicaram que a maioria das mulheres obesas são sedentárias ou apresentam baixo nível de atividade física, além disso, possuem hábitos alimentares inadequados pois realizam com frequência o consumo de refeições ricas em gorduras e altamente calóricas, o que acaba contribuindo para o ganho de peso e agravamento dos sintomas emocionais (Aymes et al.,2022; Carpio-arias, et al., 2022; Cifuentes et al,.2022).

O status socioeconômico também é um outro fator que pode contribuir para a obesidade e comprometer a adesão às recomendações dietéticas. Segundo dados analisados por Silva,

Rodrigues e Braga (2023), a probabilidade de obesidade em mulheres é de aproximadamente 53%, enquanto para homens é de cerca de 50%. Para os autores, as variáveis de renda são particularmente relevantes para as mulheres, no qual os maiores quintis de renda (4º e 5º quintis) são fatores com grande destaque na desigualdade de sexo na obesidade e contribuem para redução dessa desigualdade em cerca de 9,61% e 26,63%, respectivamente, indicando que mulheres com maior nível de renda possuem menores chances de serem obesas em relação aos homens. Neste contexto, o estudo de Boocker et al. (2024) reforça a ideia dos autores supracitados ao ressaltar que a insegurança alimentar é um fator que pode comprometer a adesão a dieta, ao apontar que pessoas com baixa renda ou acesso limitado a alimentos, podem optar por alimentos mais baratos e com poucos nutrientes, como os alimentos ultraprocessados, o que pode comprometer o sucesso no emagrecimento.

Segundo Neufeld et al. (2022) a obesidade envolve diversos fatores e, por isso, o tratamento desta condição deve ir além do tratamento convencional. Os autores ressaltam que as abordagens utilizadas focam exclusivamente na perda de peso, e que apenas isso não é suficiente para promover mudanças sustentáveis. Corroborando com este pensamento, Contreras et al. (2022), ressaltam que, embora a dieta seja fundamental no tratamento da obesidade, este tratamento não deve ser a única forma de abordagem diante da complexidade desta condição.

O estudo de Gonzalez et al. (2024) corroboram com a ideia do autor supracitado, pois ambos os estudos enfatizam que o nutricionista deve ir além da simples contagem de calorias e incorporar estratégias voltadas para o comportamento alimentar, afim de compreender melhor a relação entre as emoções, estado emocional e ingestão alimentar, para que possam ser desenvolvidas intervenções mais assertivas que promovam uma melhor a adesão a dietas para redução de peso. A entrevista motivacional pode ser uma ferramenta válida para adicionar aos programas tradicionais de perda de peso, tendo em vista que esta abordagem inclui práticas que estimulam a motivação interna do paciente, favorecendo mudanças positivas no comportamento alimentar, além de despertar a motivação para realizar atividade física, reduzindo o sedentarismo (Centis et al., 2020).

Dakanalis et al. (2023) reforçam que mulheres obesas apresentam níveis mais elevados de alimentação emocional e autores propõem que seja incluído no tratamento da obesidade a integração de intervenções que trabalhem o controle na regulação emocional, como abordagens psicológicas, como a Terapia cognitivo comportamental (TCC) ou técnicas terapêuticas como a atenção plena, a fim de facilitar a adesão ao tratamento e promover o sucesso na manutenção da perda de peso a longo prazo.

Neste contexto, abordagens centradas no mindfulness e mindful eating também se apresentaram como estratégias eficazes para promover mudanças em comportamentos alimentares disfuncionais como alimentação emocional ou compulsão alimentar e reduzir fatores psicoemocionais como depressão, ansiedade e estresse percebido. Embora estas intervenções não tenham o emagrecimento como objetivo principal, essas abordagens contribuem de forma significativa para desenvolver uma relação saudável com a comida, o que consequentemente, acaba contribuindo de forma indireta para a perda de peso (Barbosa et al., 2020).

Além disso, investigar o comportamento alimentar por meio da aplicação de questionários como o Questionário de Três Fatores Alimentares (TFEQ) na consulta nutricional pode ser uma estratégia válida identificar padrões alimentares desordenados em pessoas obesas e a partir dos achados traçar metas mais realistas. O (TFEQ) é uma ferramenta que avalia as três dimensões do comportamento alimentar: restrição cognitiva, alimentação descontrolada e alimentação emocional (Aymes et al., 2022).

De acordo com Kakoschke et al. (2024) investigar a qualidade do sono do paciente também é essencial, tendo em vista que o sono irregular ou não reparador, pode contribuir para o aumento do apetite e desencadear desejos por alimentos palatáveis, o que pode comprometer o sucesso da perda de peso. Assim, os autores ressaltam que analisar o padrão do sono do paciente pode ser uma estratégia útil para fornecer um melhor controle alimentar e favorecer a adesão a dieta.

Diante o exposto, verifica-se que o Nutricionista possui um grande papel no tratamento da obesidade, pois o suporte nutricional será fundamental para potencializar os resultados de forma eficaz e segura, onde o foco da terapia nutricional irá melhorar a saúde do indivíduo como um todo e não apenas redução do peso corporal (González et al., 2024). No entanto, para Wharton et al. (2020) embora o acompanhamento nutricional seja crucial no tratamento da obesidade, é de suma importância que o nutricionista atue de forma multidisciplinar, buscando estratégias que procurem modificar o comportamento alimentar para potencializar o tratamento desta condição e, consequentemente, favorecer a promoção de um emagrecimento eficaz e sustentável a longo prazo.

Conclusão

Os resultados do estudo confirmam que as emoções negativas, como ansiedade, depressão e estresse percebido, influenciam negativamente no comportamento alimentar de mulheres obesas, pois estes fatores estão associados a um pior estado psicológico, maior consumo alimentar e maior dificuldade de regulação emocional, refletindo em maior descontrole alimentar, o que compromete a adesão a dietas de emagrecimento e o sucesso na perda de peso, o que reforça a complexidade do tratamento da obesidade.

Diante do exposto, é fundamental que o tratamento desta condição, especialmente em mulheres, não se limite apenas na redução do peso, considerando as dificuldades emocionais apresentadas, sobretudo neste público. Deste modo, destaca-se a importância de uma abordagem que considere os aspectos emocionais, planejando estratégias voltadas para mudanças no comportamento alimentar e no estilo de vida, reforçando o papel do Nutricionista e de uma equipe multiprofissional, visando melhorar a adesão a dietas para redução de peso e, consequentemente, contribuir para resultados eficazes e sustentáveis a longo prazo.

Referências

AYMES, E. et al. Identification of several eating habits that mediate the association between eating behaviors and the risk of Obesity. **Obesity Science & Practice**, v.8, p.585–594, 2022. DOI: 10.1002/osp4.593.

BARBOSA, M.R.; PENAFORTE, F.R.O.; SILVA, A.F.S. Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da obesidade e transtornos alimentares. **SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drogas**, v.16, p.118-135, 2020. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000300013. Acesso em: 20 ago. 2025.

BIAGIO, L.D.; MOREIRA, P.; AMARAL, C.K. Comportamento alimentar em obesos e sua correlação com o tratamento nutricional. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v.69, p.171-178, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/vjNsGCwNxBqBKJvJSVkGwFm/?lang=pt. Acesso em: 22 ago.2025.

BOOKER, J.M. et al. Dietary Adherence Is Associated with Perceived Stress, Anhedonia, and Food Insecurity Independent of Adiposity. **Nutrients**, v.16, p.1-13, 2024. DOI: 10.3390/nu16040526.

CARPIO-ARIAS, T.V. et al. Relationship between perceived stress and emotional eating. A cross sectional study. **Clinical Nutrition Espen**, v.49, p.314-318, 2022. DOI: 10.1016/j.clnesp.2022.03.030.

CENTIS, E. et al. Motivational Interviewing Adapted to Group Setting for the Treatment of Relapse in the Behavioral Therapy of Obesity. A Clinical Audit. **Nutrients**, v.12, p.1-9, 2020. DOI: 10.3390/nu12123881.

CIFUENTES, L. et al. Association between anxiety and eating behaviors in patients with Obesity. **Obesity Pillars**, v.3, p.1-6, 2022. DOI: 10.1016/j.obpill.2022.100021.

CONTRERAS, Y. et al. Obesidad en adultos: guía de práctica clínica adaptada para Chile. **Medwave,** v.22, p.1-19, 2022. Disponível em: https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1451335. Acesso em: 20 ago. 2025.

DAKANALIS, A. et al. The Association of Emotional Eating with Overweight/Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence. **Nutrients**, v.15, p.1-18, 2023. DOI: 10.3390/nu15051173.

DECKER, R. et al. Emotional eating: associations among impulsivity, depression, sex, and weight status in young adults. **Revista Psico**, v.52, p.1-10, 2021. DOI: 10.15448/1980-8623.2021.1.35452.

FIOCRUZ BRASÍLIA. **Metade dos adultos brasileiros com obesidade em 20 anos**. 2024. Disponível em: https://www.fiocruzbrasilia.fiocruz.br/quase-metade-dos-adultos-brasileirosviverao-com-obesidade-em-20-anos/ Acesso em: 21 de jul de 2025.

FUSCO, S.F. et al. Anxiety, sleep quality, and binge eating in overweight or obese adults. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v.54, p.1-8, 2020. DOI: 10.1590/S1980-220X2019013903656.

GONÇALVES, I.S.A. et al. Interrelation of Stress, Eating Behavior, and Body Adiposity in Women with Obesity: Do Emotions Matter? **Nutrients**, v.16, p. 1-14, 2024. DOI: 10.3390/nu16234133.

GONZÁLEZ, M. et al. Patrones dietéticos asociados a la obesidad y a sus comorbilidades. **Nutrición hospitalaria**, v.41, p.45-48, 2024. Disponível em: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112024000700012. Acesso em: 22 ago. 2025.

GUGLIELMI, V. et al. Female obesity: clinical and psychological assessment toward the best treatment. **Frontiers in Endocrinology**, v.15, p.1-21, 2024. DOI: 10.3389/fendo.2024.1349794.

HREINS, E. et al. A Comparison of Emotional Triggers for Eating in Men and Women with Obesity. **Nutrients**, v.14. p.1-8, 2022. DOI: 10.3390/nu16193238.

KAKOSCHKE, N. et al. Tackling Cravings in Medical Weight Management: An Update on Pathophysiology and an Integrated Approach to Treatment. **Nutrients**, v.16. p.1-19, 2022. DOI: 10.3390/nu16193238.

KONTTINEN, H. Emotional eating and obesity in adults: the role of depression, sleep and genes. **Proceedings of the Nutrition Societ**, v.79, p. 283–289, 2020. DOI: 10.1017/S0029665120000166..

NEUFELD, C. et al. Uma intervenção cognitivo-comportamental em grupo com indivíduos com obesidade: resultados preliminares. **Psico**, v.53, p.1-13, 2022. DOI:10.15448/1980-8623.2022.1.37402.

PAIVA, Y.L.M. et al. Apetite emocional em situações negativas e padrão alimentar de mulheres adultas. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v.34, p.1-11, 2021. DOI: 10.5020/18061230.2021.10829.

PÉREZ, A. The role of emotion in eating behavior. **Revista Chilena de Nutrición**, v.47, p.286-291, 2020. Disponível em: https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1265074/full. Acesso em: 28 jul. 2025.

PIZZETA, A. et al. Conducta alimentar de adultos: asociación entre fortalezas de carácter, afecciones positivas y negativas. **Psico**, v.54, p.1-13, 2023. Disponível em: https://revistaseletronicas.pucrs.br/revistapsico/article/view/39156. Acesso em: 22 ago. 2025.

RUBINO, F. et al. Definition and diagnostic criteria of clinical Obesity. **The Lancet Diabetes & Endocrinology Commission**, v.13, p.221-262, 2025. DOI: 10.1016/S2213-8587(25)00006-3.

SBCBM- SOCIEDADE BRASIELIRA DE CIRURGIA BARIÁTRICA E METABÓLICA. **Obesidade atingiu a marca de 9 milhões de pessoas no Brasil em 2024**, 2025. Disponível em: https://sbcbm.org.br/obesidade-atingiu-a-marca-de-9-milhoes-de-pessoas-no-brasil-em 2024/ Acesso em: 24 de jul. de 2025.

SILVA, A.C.S. Transição nutricional no Brasil: tendência e desafios contemporâneos. **Revista Saúde.com**, v.19, p.1-3, 2023. Disponível em: https://periodicos2.uesb.br/rsc/article/view/16434. Acesso em: 29 jul. 2025.

SILVA, L.A.; RODRIGUES, C.T.; BRAGA, M.J. Fatores socioeconômicos e comportamentais associados a desigualdade na obesidade de homens e mulheres no Brasil. **Estudos Econômicos**, v.53, p.177-209, 2023. Disponível em: https://www.scielo.br/j/ee/a/VwzgHzxCsTCKwjfvqPMWy8S/?format=html&lang=pt. Acesso em 20 ago. 2025.

TAROZO, M.; PESSA, R.P. Impacto das Consequências Psicossociais do Estigma do Peso no Tratamento da Obesidade: uma Revisão Integrativa da Literatura. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v.40, p.1-16, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/pcp/a/9d9n8t7VzTRQqXQYpdPrFtv/?format=html&lang=pt. Acesso em: 22 ago. 2025.

WHARTON, S. et al. Obesity in adults: a clinical practice guideline. **Canadian Medical Association Journal**, v.192, p.875-891, 2020. Disponível em: https://www.cmaj.ca/content/192/31/e875. Acesso em: 25 ago. 2025.

WITASZEK, T. et al. Maladaptive Eating Behaviours, Generalised Anxiety Disorder and Depression Severity: A Comparative Study between Adult Women with Overweight, Obesity, and Normal Body Mass Index Range. **Nutrients**, v.16, p.1-14, 2024. DOI: 10.3390/nu16010080.

ZHOU, A. et al. Body mass index and attention bias of food cues in women: a mediation model of body weight dissatisfaction. **PeerJ Publishing**, v.10, p.1-18, 2022. DOI: 10.7717/peerj.13863.