



FATORES EMOCIONAIS E A RELAÇÃO COM O GANHO DE PESO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Tauany Lara Pini¹, Alexandra Perdigão²

¹Acadêmica do Curso de Nutrição, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR.

²Orientadora, Mestre, Docente no Curso de Nutrição, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR.

RESUMO

O presente estudo investiga a relação entre saúde mental e comportamento alimentar, evidenciando que fatores emocionais, como ansiedade e depressão, influenciam diretamente os hábitos alimentares de crianças e adolescentes, atuando tanto como causa quanto como consequência da obesidade. A pesquisa, baseada em revisão narrativa de artigos dos últimos dez anos, aborda o impacto do comer emocional, da inatividade física e de fatores psicossociais no ganho de peso, destacando a obesidade como um problema multifatorial e crescente de saúde pública. O trabalho reforça a importância de intervenções integradas, que associem acompanhamento nutricional e psicológico, visando não apenas o controle do peso, mas também a promoção da saúde mental e da qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Obesidade Infantil; Fatores Emocionais; Comportamento Alimentar.

1 INTRODUÇÃO

A correlação entre saúde mental e comportamento alimentar tem se tornado amplamente reconhecida aos olhos dos profissionais da saúde e na literatura acadêmica, é notório como os fatores psicológicos e emocionais tem revelado uma influência direta nas práticas alimentares, conseqüentemente, no estado de saúde física, na baixa autoestima, transtornos alimentares e distorção da imagem corporal (FRANÇA et al., 2012).

O estudo analisa como a saúde mental e o emocional dos indivíduos, se correlacionam e podem afetar os padrões alimentares de uma pessoa, sendo considerado os impactos a curto e longo prazo, e como esse contexto tem influenciado para o aumento da obesidade, considerando os indivíduos com índice de massa corporal (IMC) acima de 30kg/m² (VIGITEL, 2019).

As taxas de sobrepeso e obesidade continuam a crescer em adultos e crianças, de 1990 para 2022 a porcentagem de crianças e adolescentes com obesidade passou de 2% para 8% globalmente, e com os adultos obesos acima de 18 anos a porcentagem dobrou, de 7% para 16%, segundo a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2024). A alimentação por si é uma base central na saúde e qualidade de vida, e já a obesidade é um parâmetro de problema crescente de saúde pública que tem acarretado diversas comorbidades (ABESO, 2019).

Segundo Gonçalves e colaboradores o problema central desta pesquisa é analisar e identificar de que maneira os transtornos psicológicos e emocionais influenciam diretamente o ganho de peso de crianças e adolescentes, atuando tanto como causa quanto como consequência desse processo por meio da alimentação inadequada e a inatividade física, além de investigar como esses fatores podem impactar a saúde dos indivíduos na primeira infância, entre os seis anos de idade até a adolescência, é visto que, durante a infância existe uma prevalência no aparecimento e desenvolvimento da obesidade, entretanto deve ser considerado em qualquer fase da vida (GOLÇALVES LUIZ et al., 2005).

A partir da pesquisa de Sampaio, busca-se entender se as condições psicológicas apresentam um impacto significativo nas escolhas alimentares, na frequência das refeições



e até mesmo em uma possível dependência psicológica pela comida, o que leva a uma tendência acentuada ao ganho de peso. O estudo identificou que os indivíduos com sobrepeso ou obesidade apresentam maior prevalência de alimentação emocional e descontrole alimentar, indicando que fatores psicológicos influenciam diretamente o comportamento alimentar. Além disso, pretende-se entender de que forma esses transtornos afetam o comportamento alimentar de crianças e adolescentes e como eles reagem e lidam com esses fatores em seu cotidiano (SAMPAIO et al., 2021)

A obesidade é examinada através de suas causas multifatoriais, entre eles os aspectos genéticos, comportamentais, ambientais, metabólicos, psicossociais, culturais, socioeconômicos, ambos relacionados ao estilo de vida (WANDERLEY et al., 2010). Entretanto, o aparecimento da obesidade, por sua vez, acarreta dificuldades comportamentais como consequência, que afetam assim em relacionamentos, seja ele com a família, socialmente, e com a escola da criança.

Indivíduos que enfrentam altos níveis de ansiedade e depressão recorrem a comida com grande frequência, buscam por alimentos mais palatáveis. Dessa forma, temos visto uma associação que comprova que pessoas afetadas emocionalmente, independente do motivo, apresentam um comer emocional, a comida se torna a única fonte de prazer e satisfação para esses indivíduos, contudo, a maneira como uma pessoa se alimenta afeta diretamente o seu estado sentimental e físico (SANTOS et al., 2022). Essa dinâmica pode levar à um padrão alimentar inadequado, intensificando um ciclo contínuo, aumentando os problemas psicológicos, alterando ainda mais os comportamentos alimentares e agravando a obesidade.

Tendo em vista que os fatores emocionais trazem um peso de influência sob os padrões alimentares disfuncionais que acarretam a obesidade. A depressão e os transtornos alimentares são maiores em adolescentes com obesidade, visto que adolescentes obesos estão mais vulneráveis a problemas psicológicos (JEBEILE et al., 2024).

A relevância da crescente relação entre os transtornos psicológicos e o comer emocional vem sendo abordado cada vez mais. Estima-se que transtornos mentais contribuem para o aumento do desenvolvimento de outras doenças, afetando milhares de pessoas em todo o mundo, esse contexto tem influenciado não apenas o bem-estar emocional, mas também os comportamentos alimentares (PAHO, 2024).

A importância deste projeto reside em sua capacidade de contribuir para o entendimento das interações entre saúde mental e o comportamento alimentar. Compreender a relação entre os determinados fatores que influenciam em uma alimentação saudável pode ajudar os profissionais da saúde a desenvolverem intervenções certas e eficazes, que não apenas tratem obesidade, mas também a causa dela, pois o conhecimento dos padrões de comportamento desordenados na alimentação são limitados quando se relacionam com a aderência ao tratamento em pacientes obesos (BIAGIO et al., 2020).

O objetivo principal desta pesquisa é aprofundar o conhecimento sobre os fatores emocionais e compreender sua influência no desenvolvimento do ganho de peso, de modo que seus resultados possam contribuir para a melhoria da saúde e comportamento de crianças e adolescentes. Propõe-se, ainda, analisar como transtornos emocionais influenciam nos hábitos alimentares que estão sendo criados desde a infância e de que forma os danos acarretados das disfunções alimentares podem ser controlados e prevenidas.

2 MATERIAIS E MÉTODOS



Serão analisados 10 artigos dos últimos 10 anos que visem compreender sobre o comer emocional, a busca será feita em bancos de dados como Pubmed e Scielo, considerando os fatores que influenciam no ganho de peso de crianças e adolescentes. A análise dos dados sobre a relação entre fatores emocionais e transtornos alimentares exigem uma metodologia bem estruturada, adaptada às características específicas dos dados apresentados.

A pesquisa será uma revisão narrativa, que visa tanto mensurar a relação entre os fatores do ganho de peso, quanto compreender as experiências subjetivas dos participantes em relação aos fatores emocionais que influenciam o comportamento alimentar. A abordagem qualitativa será usada como objetivo de investigar, de forma aprofundada, a maneira como os indivíduos lidam com suas emoções por meio da alimentação, como se comportam e se relacionam com alimento. Foram agrupados no seguinte quadro (Quadro 1) os resultados esperados dos artigos utilizados que apresentam relevância ao tema.

Quadro 1: Resultados principais dos estudos selecionados

Autor	Título	Resultados principais
VIGITEL Brasil – 2019 (ABESO)	VIGITEL Brasil – 2019	Espera-se que os dados reforcem a necessidade de abordar fatores emocionais e psicológicos nas políticas públicas de prevenção, considerando a tendência persistente de aumento da obesidade.
Biagio, Moreira & Amaral (2020)	Comportamento alimentar em obesos e sua correlação com o tratamento nutricional	Projeto de que estratégias clínicas integradas conduzirão a maior adesão terapêutica, melhor comportamento alimentar e controle de peso em pessoas vulneráveis.
França et al. (2012)	Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar	Espera-se que intervenções combinadas (nutricional e psicológica) gerem mudanças duradouras nos padrões alimentares, impactando positivamente o controle do peso em jovens.
Gonçalves Luiz et al. (2005)	Depressão, ansiedade e competência social em crianças obesas	A expectativa é de que a compreensão desses fatores ajude a desenvolver abordagens mais sensíveis ao impacto emocional na obesidade infantil.
Sampaio et al. (2021)	Comportamento alimentar e ganho de peso em jovens adultos.	Prevê-se que intervenções voltadas à juventude possam evitar o estabelecimento de padrões emocionais disfuncionais ligados à alimentação.
Wanderley (2010)	Obesity: a plural perspective	Espera-se que o reconhecimento dos múltiplos determinantes promova intervenções mais abrangentes, considerando diferentes dimensões no tratamento da obesidade.
Santos (2022)	Relação entre ansiedade e consumo alimentar: uma revisão de literatura	Sugere-se que o entendimento social ampliará a abordagem do tema, integrando o ambiente e a cultura no enfrentamento da obesidade.
Jebeille et al. (2024)	Symptoms of depression, eating disorders, and binge eating in adolescents with obesity: the Fast Track to Health randomized clinical trial	Estima-se que programas intensivos e prolongados promoverão melhorias em saúde mental e comportamentos alimentares em adolescentes obesos.
PAHO (2024)	Saúde Mental – 2024	Espera-se que políticas públicas que integrem saúde mental e educação alimentar fortaleçam ações preventivas nos espaços educativos e familiares.
WHO(2024)	Obesity – 2024	Sugere que a compreensão do contexto global inspire esforços locais, fortalecendo o embasamento para estratégias integradas de enfrentamento.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Espera-se que este trabalho possa contribuir para o tratamento da obesidade, sendo um facilitador na mão dos profissionais, e também trazendo a cura em forma de tratamento para cada indivíduo. É esperado que o processo seja de longo prazo, sabemos que o tratamento demanda tempo e paciência, contudo, o acompanhamento de perto é fundamental, pois sabemos que isso permite uma melhor aceitação do mesmo, isso nos



leva também ao resultado mais duradouro e eficaz. A meta não é que esse estudo se torne apenas mais um estudo, mas sim, que indivíduos que sofrem por algum transtorno seja ele emocional ou alimentar e por consequência apresentem a obesidade, possam encontrar vida novamente, pois a vida não se resume apenas em corpo e alimentação, nós podemos ir muito além.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Espera-se que este estudo evidencie como os fatores emocionais influenciarão diretamente o comportamento alimentar de crianças e adolescentes, atuando como causa e consequência da obesidade. Transtornos como ansiedade e depressão tenderão a favorecer o comer emocional e hábitos alimentares inadequados, perpetuando o ganho de peso e dificultando o tratamento.

Acredita-se que a compreensão dessa relação permitirá o desenvolvimento de intervenções mais eficazes, integrando cuidados nutricionais, psicológicos e sociais, com o objetivo de reduzir o peso e melhorar a saúde mental e a qualidade de vida. Projeta-se que o enfrentamento da obesidade exigirá ações interdisciplinares e contínuas, envolvendo profissionais da saúde, família e comunidade, para promover hábitos saudáveis e prevenir o avanço da doença.

REFERÊNCIAS

ABESO. *VIGITEL Brasil – 2019*. Disponível em: https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2021/07/vigitel_brasil_2019_vigilancia_fatores_risco-1-2.pdf. Acesso em: 21 set. 2024.

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, n. 3, p. 171–178, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000280>. Acesso em: 25 set. 2024.

FRANÇA, C. L. et al. Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 17, n. 2, p. 337–345, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/rTfZMqP9HwXxBhjdFkwBmBC/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 21 set. 2024.

GONÇALVES LUIZ, A. M. A. et al. Depressão, ansiedade e competência social em crianças obesas. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 10, n. 1, p. 35–39, 2005. Acesso em: 12 jun. 2025.

GOV.BR. *Sobrepeso e obesidade como problemas de saúde pública – 2022*. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-ter-peso-saudavel/noticias/2022/sobrepeso-e-obesidade-como-problemas-de-saude-publica>. Acesso em: 21 set. 2024.

JEBEILE, H. et al. Symptoms of depression, eating disorders, and binge eating in adolescents with obesity: the Fast Track to Health randomized clinical trial. **JAMA Pediatrics**, v. 178, n. 10, p. 996–1005, out. 2024. DOI:



<https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.2851>. Disponível em:
<https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/10.1001/jamapediatrics.2024.2851>. Acesso em: 13 jun. 2025.

PAHO. *Saúde Mental* – 2024. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental>. Acesso em: 24 set. 2024.

SAMPAIO, R. M. M. et al. Comportamento alimentar e ganho de peso em jovens adultos. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 15, n. 94, p. 1031–1039, jan./fev. 2021. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1793>. Acesso em: 19 maio 2025.

SANTOS, A. L. L. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 8, 2022. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i8.31325>. Acesso em: 24 set. 2024.

WANDERLEY, E. N. Obesity: a plural perspective. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 1, p. 185–194, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000100024>. Acesso em: 22 set. 2024.

WHO. *Obesity* – 2024. Disponível em: https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_1. Acesso em: 17 set. 2024.