



doi: <http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum.37.95.AO02>

Efeito da supressão de pensamentos sobre alimentação no comportamento alimentar: uma revisão de literatura

Effect of thought suppression on feeding about food behavior: a literature revision

*Efecto de la supresión de los pensamientos sobre la conducta alimentaria: una revisión
de la literatura*

Amanda Cristina Andrade

<https://orcid.org/0000-0002-0166-1009>

Mestra pelo Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Saúde, Departamento de Nutrição -
DNU, pela Universidade Federal de Lavras – UFLA, Lavras, Minas Gerais – Brasil-
E-mail: andradanut@gmail.com

João Paulo Lima de Oliveira

<https://orcid.org/0000-0002-9623-5474>

Mestrando pelo Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Saúde, Departamento de Nutrição -
DNU, pela Universidade Federal de Lavras – UFLA, Lavras, Minas Gerais – Brasil-
E-mail:joaopaulolimanut@gmail.com

Hellen Custódio Machado

<http://orcid.org/0000-0002-4710-673X>

Mestranda pelo Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Saúde, Departamento de Nutrição-
DNU, pela Universidade Federal de Lavras – UFLA, Lavras, Minas Gerais – Brasil-
Email:hcmachado@gmail.com

Sabrina Carvalho Bastos

<https://orcid.org/0000-0002-3374-2743>

Doutora docente do Programa de Pós-Graduação em Nutrição e Saúde, Departamento de
Nutrição - DNU, pela Universidade Federal de Lavras – UFLA, Lavras, Minas Gerais – Brasil-
E-mail: sabrinabastos@dnu.ufla.br.

Resumo

A supressão do pensamento sobre a alimentação pode ser considerada um efeito colateral de dietas restritivas que influenciam o comportamento alimentar e o funcionamento cognitivo dos indivíduos. Neste contexto, este estudo visa sistematizar os dados relacionados com a supressão de pensamentos em indivíduos e o seu efeito no comportamento alimentar. Realizou-se uma revisão integrativa de artigos científicos publicados nas seguintes bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciElo), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Scopus e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). A busca ocorreu utilizando os descritores: "thought suppression", "food", "craving", "food behavior" e "dietary restraint". Foram elegíveis 12 artigos para revisão que foram selecionados em duas etapas e organizados com as informações: autor e ano de publicação, público-alvo, amostra, metodologia e principais resultados e conclusões. Os resultados apontam os reflexos negativos da influência da supressão do pensamento sobre o comportamento alimentar principalmente no gênero feminino, praticantes de dietas restritivas e indivíduos com excesso de peso e obesidade. Tais aspectos negativos envolvem episódios de compulsão alimentar, após um determinado tempo de restrição alimentar. Sendo assim, a supressão de pensamentos está fortemente associada ao desenvolvimento de compulsão alimentar e são necessários mais estudos que comprovem a eficácia na utilização de métodos como questionários validados para diagnóstico precoce e técnicas como o "mindfulness" e outras ainda pouco divulgadas que objetivam o desvio desses pensamentos.

Palavras-chave: Peso corporal; Desinibição; Pensamentos intrusivos; Fissura alimentar.

Abstract

Thought suppression about food can be considered a collateral damage by restrictive diets to influence the food behavior and cognitive development of individuals. Thus, the aim of this study is to systematize the data related to thought suppression in humans and its effects in food behavior. It was realized a integrative review of scientific articles published in the following databases: Scientific Electronic Library Online (SciElo), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Scopus and Latin American and Caribbean Health Sciences Literature (LILACS). Were used the following descriptors "thought suppression", "food", "craving", "food behavior" e "dietary restraint". Twelve articles for review were eligible and selected by two steps and organized with informations as author and publication year, target audience, sample, methodology and them main results, and conclusions. The results indicate negative aspects about thought suppression in food behavior mostly in females, practitioners of restrictive diets and individuals with weight excess and obesity. Negatives aspects include binge eating after a long time of a restrictive diet. In conclusion, thoughts suppression are strongest associated to development of binge eating, so they are necessary more studies to proof the efficiency of methods that can deviate this thoughts as validated questionnaires to precece detection and techniques as "mindfulness" and another ones no yet disclosed that allow a deviation these thoughts.

Keywords: Body weight; Disinhibition; Intrusive thoughts; Food craving.

Resumen

La supresión del pensamiento sobre la alimentación puede ser considerado un efecto colateral de dietas restrictivas que influncian el comportamiento alimentario y el funcionamiento cognitivo de los individuos. En este contexto, este estudio pretende sistematizar los datos relacionados con la supresión de pensamientos en individuos y su efecto en el comportamiento alimentario. Se realizó una revisión integradora de artículos científicos publicados en las siguientes bases de datos: Scientific Electronic Library Online (SciElo), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE),

Scopus e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). La búsqueda da ocurrió utilizando los descriptores: "thought suppression", "food", "craving", "food behavior" y "dietary restraint". Doce artículos para revisión fueron elegibles y seleccionados en dos etapas y organizados con las informaciones: autor y año de publicación, público objetivo, muestra, metodología y principales resultados y conclusiones. Los resultados apuntan a los reflejos negativos de la influencia de la supresión del pensamiento sobre el comportamiento alimentario principalmente en el género femenino, practicantes de dietas restringidas e individuos con sobrepeso y obesidad. Estos aspectos negativos involucra episodios de compulsión alimentaria, después de un cierto tiempo de restricción alimentaria. Por lo tanto, la supresión de pensamientos está fuertemente asociada al desarrollo de compulsión alimentaria y se necesitan más estudios que demuestren la eficacia en la utilización de métodos como cuestionarios validados para diagnóstico precoz y técnicas como el "mindfulness" y otras aún poco divulgadas que objetivan el desvío de esos pensamientos.

Palabras clave: *Peso corporal; desinhibición; Pensamientos intrusivos; Fisura alimenticia.*

Introdução

O conceito de restrição alimentar surgiu nos anos 1970, entretanto tem sido disseminada até os dias atuais, sendo reproduzida tanto por indivíduos eutróficos quanto por aqueles com excesso de peso ou obesidade (Soetens; Braet & Moens, 2008). Apesar disso, as dietas restritivas não ocasionam efeito significativo para a perda de peso adequada ou para qualquer outro motivo que a prática dessas se destina, além de serem acompanhadas por efeitos colaterais indesejados, uma vez que não atendem as necessidades energéticas mínimas e não oferecem uma qualidade nutricional para uma vida saudável. Sendo assim, o seguimento destas deve ser desencorajado, pois não permite que o indivíduo mantenha essa prática por um longo período, podendo ainda causar um desequilíbrio no estado nutricional (Varela, Moura, Alves & Cardoso, 2017).

A supressão de pensamentos é um meio que os indivíduos utilizam para desviar de pensamentos aversivos e desconfortantes, sendo um fator relacionado a diferentes transtornos psicológicos (Talask et al., 2018). Um dos efeitos colaterais associados com o seguimento de uma dieta é a supressão do pensamento sobre comida ou alimentação, na tentativa de desviar do desejo por um determinado alimento, além de ser uma forma de rejeição e de evitar estados emocionais, aversivos e cognitivos, estando ainda associado a comportamento alimentar desordenados, como compulsão alimentar, bulimia e obesidade (Nikčevića, Marino, Caselli & Spada, 2017).

Os esforços para suprimir os pensamentos sobre a comida podem ser ineficazes devido ao efeito rebote nas cognições indesejadas que ocorrem na tentativa de suprir esses pensamentos. As preocupações constantes com a comida reduzem os níveis do funcionamento cognitivo e aumentam consideravelmente o potencial cognitivo da vontade de comer, levando ao surgimento dos pensamentos intrusivos que podem ser interpretados como um intenso desejo por consumir um alimento específico (denominado como *food craving*) e, conseqüentemente, levando ao seu consumo (Soetens et al., 2008; May, Andrade, Batey, Berry & Kavanagh, 2010; Nikčević et al., 2017). Dessa forma, a supressão de pensamentos além de alterar a frequência de pensamentos, pode também influenciar negativamente o comportamento dos indivíduos (Barnes, Masheb, White & Grilo, 2013) e também causar desordens psicológicas, como depressão, transtorno de ansiedade, síndrome do pânico e também pode ser um preditor de transtorno obsessivo-compulsivo (Talask et al., 2018).

Partindo desse pressuposto, a restrição alimentar pode gerar uma tendência para uma ingestão exacerbada, desencadeando um comportamento de desinibição, ou seja, padrões alimentares que são desencadeados por uma forte tendência de comer de forma desenfreada em resposta a fatores ambientais (Antunes et al., 2015).

Estudos têm sido desenvolvidos com o intuito de avaliar a supressão de pensamentos em indivíduos com diferentes estados nutricionais e faixas etárias (Barnes, Fisak & Tantleff-Dunn, 2009; Gucht et al., 2014; Martín et al., 2015), sendo assim os instrumentos para avaliação deste comportamento e dos seus efeitos negativos já foram desenvolvidos, no entanto, muitos estudos são inconclusivos ou apresentam limitações, devido a este fato.

Objetivo

O objetivo desta revisão é sistematizar os dados relacionados com a supressão de pensamentos em indivíduos e o seu efeito no comportamento alimentar.

Método

Trata-se de uma revisão de literatura integrativa de acordo com a metodologia proposta por Mendes, Silveira & Galvão (2008), respeitando as fases estabelecidas para sua realização, como: formulação da hipótese, busca na literatura conforme os critérios de inclusão e exclusão, categorização dos estudos e avaliação, interpretação dos

resultados e elaboração da revisão. Sendo assim, a hipótese formulada foi investigar se a supressão do pensamento possui efeito sobre o comportamento alimentar.

A busca de informação foi realizada no mês de junho do ano 2018, utilizando as seguintes bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Scopus e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). Os descritores selecionados para a pesquisa foram na língua inglesa por ser um idioma universal de comunicação científica, sendo eles "thought suppression", "food", "craving", "food behavior", "body weight" e "dietary restraint". Além dos descritores, aplicou-se o operador booleano "AND" para combinação dos termos nas bases dos dados, foram utilizadas cinco combinações de descritores: a) "thought suppression" AND "food behavior"; b) "thought suppression" AND "food" AND "craving"; c) "thought suppression" AND "dietary restraint"; d) "thought suppression" AND "body weight"; e) "thought suppression" AND "food".

Os artigos foram selecionados em por três revisores independentes que leram os títulos de todos os artigos identificados na base de dados. Posteriormente, os revisores avaliaram os resumos dos artigos selecionados e compararam com os critérios de inclusão e exclusão. Foram incluídos estudos em língua inglesa com indivíduos de ambos os gêneros (masculino e feminino) e com diferentes estados nutricionais, no período de 2008 a 2018, sendo selecionadas pesquisas de intervenção ou observacional, quantitativo ou qualitativo. E excluídas revisões de literatura e artigos que apesar de abordar o tema em questão, se aprofundavam em outros aspectos irrelevantes ao estudo.

A partir da lista de artigos selecionados, as seguintes informações foram extraídas: autor e ano de publicação, público-alvo, amostra, metodologia e principais resultados e conclusões. A Figura 1 apresenta o processo de seleção de artigos.

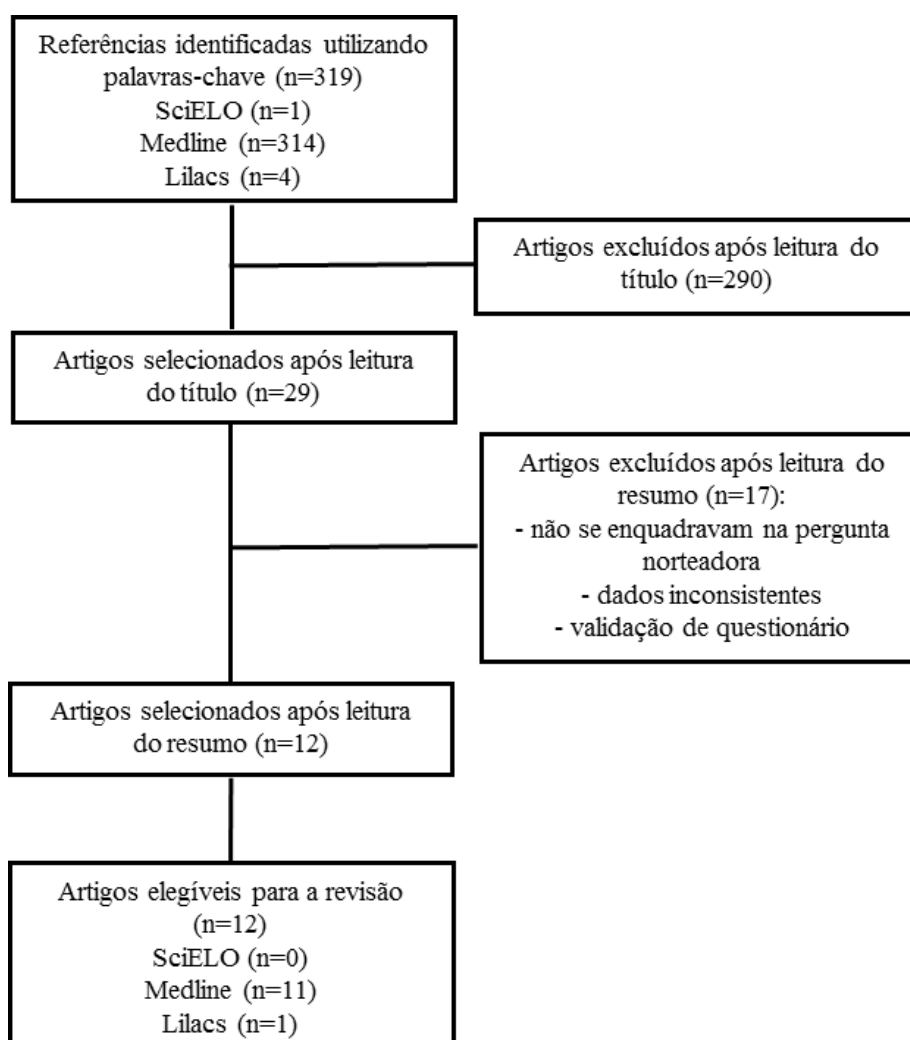


Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção dos artigos para a revisão

Resultados e Discussão

O resumo das principais informações obtidas dos artigos selecionados está representado na Tabela 1.

A alimentação é considerada uma fonte de prazer, sendo que as qualidades sensoriais determinam um papel importante no consumo de um determinado alimento (Miranda, 2013). Mas muito além dos aspectos sensoriais, as práticas alimentares estão relacionadas com os aspectos culturais e sociais dos indivíduos e correspondem a processos que vão desde a escolha, preparo até o consumo do alimento. Deste modo, o comportamento alimentar não se baseia apenas na busca em satisfazer as necessidades fisiológicas, mas também as necessidades psicológicas, sociais e culturais (Santos & Ribeiro, 2011).

Tabela 1.

Resumo das principais informações extraídas dos estudos incluídos na presente revisão de literatura.

Autor	Ano	Características do Estudo	Resultados	Conclusão
Barnes, Fisak & Tantleff-Dunn	2009	A amostra foi composta por 599 mulheres, sendo 282 eutróficas, 174 com sobrepeso e 118 obesas. O objetivo do estudo foi validar o questionário de Avaliação da Supressão de Pensamentos nos indivíduos citados acima.	Altas pontuações no questionário indicam forte tendência a suprimir os pensamentos. A média da pontuação do questionário foi de 31.21, 33.90 e 35.12 para indivíduos eutróficos, com sobrepeso e obesos, respectivamente. Além disso, indivíduos que seguiam dieta também obtiveram altas pontuações (Média=38.00) quando comparado com aqueles que não seguiam nenhuma dieta (Média=29.28).	O questionário de avaliação de supressão de pensamentos é um método eficaz para mensurar a tendência de supressão de pensamentos pelos indivíduos de diferentes estados nutricionais.
Barnes & Tantleff-Dunn	2010a	O estudo foi composto por 213 mulheres e 99 homens. O objetivo do estudo foi analisar a supressão de pensamentos comparando com o efeito do estresse e o ciclo de peso entre os indivíduos do sexo masculino e feminino.	A análise a partir do sexo feminino apontou que a supressão de pensamentos neste público foi significativa maior que no sexo masculino. Além disso, a supressão de pensamentos no sexo feminino foi fortemente mediada entre a relação de estresse e o ciclo de peso enquanto que para o sexo masculino foi fracamente mediada entre esses parâmetros.	A supressão do pensamento pode prejudicar a perda de peso, podendo até mesmo acarretar em ganho de peso. Este foi o primeiro estudo a avaliar a supressão de pensamentos relacionada ao efeito do estresse e o peso entre homens e mulheres. Estudos futuros devem ser realizados para investigar as lacunas.
Barnes & Tantleff-Dunn	2010b	Participaram do estudo 213 mulheres e 99 homens classificados pelo IMC com sobrepeso ou obesos. Houve a separação por grupos mulher/homem e aqueles que fazem dieta/não fazem. O objetivo do estudo foi determinar se a supressão do pensamento alimentar estava relacionada à compulsão alimentar, utilizando questionários autorrelatados sobre supressão, histórico do peso e comportamento alimentar.	Os resultados demonstraram que as mulheres foram mais susceptíveis que os homens em utilizar a supressão de pensamentos sobre a comida, além disso, indivíduos que fazem dieta tiveram maiores escores de supressão de pensamentos por alimentos do que aqueles que não fazem dieta. A supressão do pensamento alimentar também previu a compulsão alimentar, desejo alimentar e outros sintomas alimentares desordenados.	A supressão de pensamentos está diretamente relacionada a episódios de compulsão alimentar, <i>food craving</i> e transtornos alimentares. Além disso, a supressão de pensamentos não alcança longos períodos, indivíduos que estão fazendo dieta podem ganhar o peso perdido a um curto período de tempo.
Erskine & Georgiou	2010	Total de 116 indivíduos, sendo divididos em grupos: supressão (n=41), expressão (n=39) e controle de pensamentos (n=36). Estes foram subdivididos em grupos de sujeitos restritos e não restritos. O objetivo foi avaliar o comportamento alimentar frente aos pensamentos quanto a degustação de chocolate.	Não houve diferença significativa no consumo de chocolate entre os sujeitos não restritos para os grupos de supressão, expressão e controle. Porém, houve diferença significativa no consumo dos indivíduos restritos para o grupo de supressão quando comparado com os grupos de expressão e controle. A supressão foi maior entre os indivíduos restritos.	A supressão de pensamentos relacionada ao consumo de chocolate resultou em uma ingestão maior que a habitual, após o tempo em que o sujeito foi restrito de consumir o alimento. Esse efeito foi demonstrado em indivíduos restritos ao consumo e, não nos indivíduos não restritos.

Tabela 1. Continuação

Autor	Ano	Características do Estudo	Resultados	Conclusão
May et al.,	2010	O objetivo foi de desviar a atenção para imagens mentais ou se sensações corporais reduziria a incidência de pensamentos intrusivos sobre petiscos. No experimento 1, participaram 48 graduandos (39 mulheres e 9 homens; idade média 21 anos 10 meses), onde foi utilizado o foco na respiração (baseado no <i>mindfulness</i>) contra a supressão do pensamento e o desvio de imagens. No experimento 2, foram 49 participantes com idade média de 20 anos e 9 meses, sendo utilizado a técnica de <i>BodyScan</i> e o guia de imagens, sendo analisados também no <i>Post-task</i> .	No experimento 1, o foco na respiração não teve efeito devido a inexperiência dos indivíduos. Já em relação ao uso do desvio de imagem foi observado que este somente contribuiu para reduzir pensamentos intrusivos. No experimento 2, o <i>BodyScan</i> foi eficaz para reduzir o pensamento relacionado a comida, já o guia de imagem não teve efeito significativo. No <i>Post-task</i> , o desejo por comida de ambos os grupos, foi diretamente proporcional ao número de pensamentos intrusivos durante a execução das tarefas e não diferiu em relação ao guia de imagens ou ao <i>BodyScan</i> .	Intervenções dirigidas a pensamentos intrusivos têm o potencial de reduzir o consumo de alimentos. Em relação a supressão do pensamento a utilização de imagens como forma de distrair o indivíduo e sua ingestão alimentar demonstrou-se eficaz.
Barnes, Masheb & Grilo	2011	Foram 60 participantes, divididos em 2 grupos: indivíduos obesos com compulsão alimentar (21 homens e 39 mulheres) e indivíduos obesos sem compulsão alimentar (20 homens e 39 mulheres). O objetivo do estudo foi avaliar se a supressão de pensamentos está relacionada com transtornos alimentares.	Por meio do questionário de avaliação da supressão de pensamentos foi demonstrado que mulheres com compulsão alimentar possuem maiores chances de desenvolver episódios de bulimia, por outro lado, essa evidência não foi encontrada em homens com compulsão alimentar.	Indivíduos obesos com compulsão alimentar estão mais propensos a utilizar a supressão do pensamento. Também foi evidenciado forte associação de supressão do pensamento em mulheres com compulsão alimentar.
Hooper, et al.,	2012	O estudo foi composto por 54 estudantes, sendo 22 homens e 32 mulheres. O objetivo do estudo foi comparar a supressão de pensamentos e a desfusão (nenhum efeito do pensamento) nos indivíduos que ficariam em abstinência de chocolate durante um determinado período do experimento.	No período do estudo em que o consumo de chocolate foi permitido o grupo de desfusão ingeriu menos quantidades do alimento comparado ao outro grupo.	A desfusão impede o consumo exagerado de um alimento após um período de restrição, enquanto que a supressão dos pensamentos causa o aumento da ingestão no período de rebote.
Barnes et al.,	2013	Participaram do estudo 150 indivíduos (40 homens e 110 mulheres) com IMC acima de 30kg/m ² diagnosticados com compulsão alimentar e que desejavam perder peso. O objetivo do estudo foi avaliar se as mulheres reportam maiores pontuações de supressão de pensamentos quando comparado aos homens.	Não houve diferença significativa na supressão de pensamentos entre homens e mulheres. Além disso, não houve correlação positiva entre supressão de pensamentos e o primeiro episódio de compulsão alimentar entre as mulheres, em relação aos homens não houve correlação positiva entre supressão de pensamentos quando comparou-se com o IMC (sobrepeso) e o primeiro episódio de compulsão alimentar.	Neste estudo homens e mulheres reportaram uma tendência similar a evitar a supressão de pensamentos em relação aos alimentos.

Tabela 1- Continuação

Autor	Ano	Características do Estudo	Resultados	Conclusão
Martín, Gil-Pérez & Morales	2013	Foi realizado com 80 indivíduos (homens e mulheres) com idade de 19 a 72 anos, sobrepeso ou obeso com forte desejo por comida. O objetivo do estudo foi avaliar se os manuais de autoajuda podem reduzir pensamentos intrusivos e os desejos por comida. Utilizou um manual de autoajuda e questionários autorrelatados sobre supressão, peso, comportamento alimentar e pensamento intrusivo.	Os resultados revelaram que as intenções tinham efeitos paradoxais sobre a supressão do pensamento alimentar, preocupação com a comida e sentimento de culpa, porém o Manual promoveu mudanças positivas no traço de desejos de comida e suas dimensões, supressão de pensamentos alimentares, reações emocionais e comportamentais a intrusões e IMC.	O Manual de Autoajuda pode ser útil para reduzir os desejos por comida.
Gucht et al.,	2014	A amostra foi composta por 418 indivíduos, composto por 80 homens e 338 mulheres. O estudo foi conduzido por meio de questionários que tinham o objetivo de avaliar o comportamento alimentar utilizando o alimento chocolate.	O grupo foi dividido em indivíduos que seguiam uma dieta (n=43) e aqueles que não seguiam (n=375). Os indivíduos que seguiam uma dieta demonstraram sentimento de culpa, alto IMC e altas pontuações de supressão de pensamentos.	O sentimento de culpa ao ingerir determinado alimento está associado a sujeitos restritos e que suprimem o pensamento como forma de controlar a ingestão alimentar.
Martín et al.,	2015	Participaram do estudo 1184 indivíduos entre 18 a 64 anos, sendo 366 homens e 818 mulheres. O objetivo do estudo foi avaliar a supressão de pensamentos entre indivíduos eutróficos e com sobrepeso/obesidade, através de questionários autorrelatados.	Indivíduos com sobrepeso/obesidade demonstraram altos escores para supressão de pensamentos e falta de controle ao comer.	Indivíduos com sobrepeso/obesidade são mais susceptíveis a supressão de pensamentos que indivíduos eutróficos.
Nikčević et al.,	2017	Participaram do estudo um total de 338 estudantes da universidade, dos quais 268 são do sexo feminino. O objetivo foi investigar se a supressão de pensamento e o pensamento de desejo pode prever a compulsão alimentar.	A análise realizada revelou que a impulsividade não estava associada à compulsão alimentar, que o Índice de Massa Corporal e as emoções negativas prediziam a compulsão alimentar e que as crenças alimentares irracionais só influenciavam a compulsão alimentar por meio da supressão do pensamento alimentar e do pensamento de desejo.	A supressão do pensamento alimentar e do pensamento do desejo são fatores de risco para desenvolver uma compulsão alimentar.

Partindo desse pressuposto, a abordagem dos aspectos envolvidos com o comportamento alimentar permite compreender a multidimensionalidade da alimentação humana, propiciando a promoção da saúde e qualidade de vida dos indivíduos (Santos & Ribeiro, 2011). Sendo assim, no tratamento dietético um nutricionista deve considerar tanto as motivações psicológicas quanto as implicações fisiológicas da dieta (Miranda, 2013), pois uma dieta de baixo valor calórico, aliada com aspectos emocionais pode ser um gatilho para desencadear uma preocupação exacerbada com a comida, fazendo com que o indivíduo pense constantemente sobre a prática de comer. Neste contexto, Erskine (2008) observou que ao suprimir o pensamento para não consumir o chocolate, resultou,

após um determinado período, que os indivíduos pensassem constantemente no alimento, acarretando, posteriormente, no seu consumo exagerado.

Conforme apresentado na Tabela 1, estudos relacionados com a supressão de pensamentos têm sido desenvolvidos, para investigar a relação desta com o comportamento alimentar entre indivíduos de diferentes estados nutricionais, idades e praticantes ou não de uma dieta restrita. Para analisar esses aspectos, a principal ferramenta utilizada nesses estudos são os questionários autorrelatados, que identificam pontos-chaves relacionados à emoção, o estilo de vida, peso, desejo por comida (*food craving*), comportamento alimentar frente a um determinado alimento e pensamentos intrusivos (Barnes, Fisak & Tantleff-Dunn, 2009; Barnes & Tantleff-Dunn, 2010b; Martín, Gil-Pérez & Morales, 2013; Martín et al., 2015).

Barnes, Fisak e Tantleff-Dunn (2009) verificaram em seu estudo que o questionário de avaliação de supressão de pensamentos pode ser um método eficaz para mensurar a tendência de supressão de pensamentos pelos indivíduos, uma vez que observaram que altas pontuações no questionário indicavam forte tendência a suprimir os pensamentos. Ainda foi observado que os indivíduos com sobrepeso e obesidade são aqueles mais propensos a suprimir pensamentos. Os mesmos achados foram encontrados no estudo de Martín, Gil-Pérez e Morales (2015), onde indivíduos com sobrepeso e obesidade apresentaram altas pontuações nos questionários avaliados para supressão de pensamentos e falta do controle ao comer.

A supressão de pensamentos também foi correlacionada com restrição alimentar. De acordo com Erskine e Georgiou (2010) foi comprovado que a supressão de pensamentos foi maior entre os indivíduos restritos ao consumo de chocolate do que não restritos. Além disso, no estudo de Gucht et al. (2014) foi evidenciado que indivíduos que seguem uma dieta demonstraram sentimento de culpa, alto IMC e altas pontuações de supressão de pensamentos.

Por meio dos estudos acima relatados, pode-se inferir que a alta tendência de suprimir os pensamentos se deve às tentativas de fazer dietas restritivas, principalmente, por indivíduos obesos. Segundo Míguez-Bernardez et al. (2011) a supressão de pensamentos está relacionada com o peso e com a composição corporal, pois indivíduos obesos sofrem, frequentemente discriminação e preconceito, podendo gerar muita insegurança, e para se enquadrarem na composição corporal imposta pela sociedade esses indivíduos buscam por um corpo mais magro através de dietas, normalmente restritivas

(Miranda, 2013). No entanto, há grandes chances de insucessos em indivíduos obesos que seguem algum tipo de dieta (Cavalcanti, Dias & Costa, 2005; Brevidegli et al., 2015). Deste modo, altos índices de supressão de pensamentos podem prejudicar a perda de peso dos indivíduos durante e após o tratamento para controle do peso (Barnes, Ivezaj & Grilo, 2016).

Barnes & Tantleff-Dunn (2010a) realizaram um estudo com 213 mulheres e 99 homens com sobrepeso ou obesos, analisando a supressão de pensamentos entre mulheres e homens e aqueles que fazem dieta e não fazem dieta. A análise a partir do sexo feminino apontou que a supressão de pensamentos nesse público foi significativamente maior do que no sexo masculino. Deste modo, destaca que existe uma diferença em relação a qualidade da dieta entre homens e mulheres, sendo as mulheres mais susceptíveis para a supressão de pensamentos por se preocupar excessivamente com a qualidade da dieta. Neste contexto, o gênero feminino possui maior vulnerabilidade a este fator, por aceitar pressões sociais, econômicas e culturais associadas aos padrões estéticos (Assumpção et al., 2017; Miranda, 2013).

A dieta restrita é uma estratégia comportamental e cognitiva feita para o controle do peso corporal, mas essa prática pode levar ao desenvolvimento de compulsão alimentar (Mcguire et al., 2001), uma vez que o pensamento excessivo sobre a comida pode aumentar a vontade de comer. Esse efeito rebote ocorre, pois, a fome e a privação de alimentos podem desencadear pensamentos excessivos (pensamentos intrusivos) associados com a comida, e com isso ocorre a supressão desses pensamentos como uma forma de lidar com esse desejo, o que eleva ainda mais os pensamentos orientados pela comida (Soetens et al., 2008). O cérebro entende esses pensamentos intrusivos como um forte desejo pelo alimento (*food craving*), induzindo o indivíduo a comê-lo exacerbadamente (Pelchat, Jonhson, Chan, Valdez & Regland, 2004; Hooper et al., 2012).

No estudo conduzido por Hooper et al. (2012) com 54 estudantes (22 homens e 32 mulheres), para comparar a supressão de pensamentos e a defusão (nenhum efeito do pensamento) nos indivíduos que permaneceram em abstinência de chocolate durante um determinado período do experimento, foi verificado que a defusão impede o consumo exagerado de um alimento após um período de restrição, enquanto que a supressão dos pensamentos causa o aumento da ingestão no período de rebote. O mesmo foi observado no estudo de Nikčević et al. (2017) realizado com 338 estudantes da universidade, dos

quais eram 268 são do sexo feminino, que tinha como objetivo mostrar o efeito de dois estilos de pensamentos, a supressão de pensamento e o pensamento do desejo, sobre a compulsão alimentar, a partir disso, verificou que os estilos de pensamentos aparecem como um importante fator de risco para desenvolver a compulsão alimentar, por isso, devem ser levados em consideração nas intervenções clínicas.

A supressão de pensamentos está diretamente relacionada a episódios de compulsão alimentar e com o surgimento de desejo por comida (*food craving*) e outros transtornos alimentares (Barnes e Tantleff-Dunn, 2010b). No estudo de Barnes et al. (2011) foram analisados 60 participantes, divididos em 2 grupos: indivíduos obesos com compulsão alimentar e indivíduos obesos sem compulsão alimentar e aplicado questionário de avaliação da supressão de pensamentos, foi demonstrado que a supressão de pensamentos não foi fortemente significativa com o desenvolvimento de outros transtornos alimentares (bulimia) por indivíduos obesos com compulsão alimentar. Dessa forma, ressalta-se que a supressão de pensamentos está vinculada ao desenvolvimento de compulsão alimentar, mas não a bulimia.

Por outro lado, Barnes et al. (2013) avaliaram 150 indivíduos (40 homens e 110 mulheres) com IMC acima de 30kg/m² diagnosticados com compulsão alimentar e que desejavam perder peso. Assim, não foi reportada diferença significativa na supressão de pensamentos entre homens e mulheres, pois não foi encontrada correlação positiva entre supressão de pensamentos e o primeiro episódio de compulsão alimentar entre as mulheres. Esse resultado é controverso quando comparado a grande quantidade de trabalhos que já foram relatados por meio desta revisão.

Para evitar o desenvolvimento da compulsão alimentar é essencial não seguir uma dieta restritiva, pois já está bem estabelecido o papel destas na promoção dos pensamentos intrusivos e que em algum momento esse fato incitará no indivíduo um desequilíbrio no controle ao comer. Dessa forma, estudos sugerem que essa supressão de pensamentos desempenha um importante papel no comportamento alimentar do indivíduo, já que gera um aumento da fome e este terá pré-disposição a escolher alimentos não saudáveis, promovendo o maior consumo de alimentos ricos em lipídios e açúcares, favorecendo o ganho de peso (Kavanagh, Andrade & May, 2005; Miranda, 2013).

Considerando que a supressão de pensamentos pode contribuir com o surgimento de pensamentos intrusivos, devido ao efeito rebote, e que esse fato irá impactar diretamente no comportamento alimentar, uma vez que favorece o forte desejo por

comida (*food craving*) levando a sua ingestão excessiva. Estudos têm demonstrado que há alternativas de desvio desse pensamento por meio da associação com outros fatores, sendo este demonstrado no estudo desenvolvido por May et al (2010), realizado com o objetivo desviar a atenção para imagens mentais ou sensações corporais (baseada no *mindfulness*) para reduzir a incidência de pensamentos intrusivos sobre petiscos, foi observado que não houve efeitos das intervenções sobre o desejo, embora, em geral, o desejo e frequência de pensamento foram correlacionados. Ainda assim, as tarefas de controle do pensamento podem ajudar as pessoas a ignorar os pensamentos sobre os alimentos e, assim, reduzir a tentação de petiscar.

Outro trabalho realizado com esse foco foi o de Martín et al. (2015) o estudo foi conduzido com 80 indivíduos (homens e mulheres) com sobrepeso ou obesidade com fortes desejos por comida e idade de 19 a 72 anos, para avaliar se os manuais de autoajuda podem efetivamente reduzir pensamentos intrusivos e os desejos por comida. Os resultados revelaram que as intenções tinham efeitos paradoxais sobre a supressão do pensamento alimentar, preocupação com a comida, afeto negativo e sentimento de culpa; mas o Manual de Autoajuda promoveu mudanças positivas no traço de desejos de comida e suas dimensões, supressão de pensamentos alimentares, reações emocionais e comportamentais a intrusões e IMC. Dessa forma, pesquisas futuras ainda devem ser realizadas a fim de estabelecer diferentes métodos para lidar com esses pensamentos intrusivos que podem afetar o psicológico do indivíduo.

Na maioria das vezes os pensamentos intrusivos aparecem na forma de pensamentos negativos, auto depreciativos e de culpa relacionado à ingestão de alimentos, estes por sua vez desencadeiam uma forte influência no comportamento alimentar, ou seja, primeiramente uma preocupação exagerada com a composição corporal que irá predispor o indivíduo a um estado de restrição alimentar podendo incitar o desenvolvimento de transtornos alimentares, como a compulsão alimentar.

Considerações finais

Indivíduos com excesso de peso e obesos, principalmente do sexo feminino e praticante de dietas restritivas, são mais propensos à supressão de pensamentos relacionados à alimentação ocasionando mudança no comportamento alimentar,

principalmente com a compulsão alimentar, porém ainda não foi comprovada relação da supressão de pensamentos com outras desordens alimentares.

Com relação aos métodos para o desvio desses pensamentos, os estudos analisados ainda são insuficientes para afirmar a eficácia desses. Evidenciando assim, a necessidade de estudos futuros que possam justificar melhor a utilização e eficiências desses métodos e contemplar diferentes populações.

Referências

- Antunes, B., Pinho, A.C., Peralta, K., Rodrigues, D., Martins, E., Mendes, F., Fonseca, S. (2015). Comportamento alimentar restritivo e excesso de peso em jovens portugueses. *Modelos e projetos de inclusão social*, 96, 113. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10400.19/2889>
- Assumpção, D., Domene, S.M.A., Fisberg, R.M., Canesqui, A.M., & Barros, M.B.A. (2017). Diferenças entre homens e mulheres na qualidade da dieta: estudo de base populacional em Campinas, São Paulo. *Ciência & Saúde Coletiva*, 22, 347-358. doi: 10.1590/1413-81232017222.16962015.
- Barnes, R.D., & Tantleff-Dunn, S. (2010a). A preliminary investigation of sex differences and the mediational role of food thought suppression in the relationship between stress and weight cycling. *Eating Weight Disorder*, 15, 265-269. doi: 10.1007/BF03325308.
- Barnes, R.D., & Tantleff-Dunn, S. (2010b). Food for thought: Examining the relationship between food thought suppression and weight-related outcomes. *Eating Behaviors*, 11, 175-179. doi: 10.1016 / j.eatbeh.2010.03.001.
- Barnes, R.D., Fisak, B.J., & Tantleff-Dunn, S. (2009). Validation of the Food thought Suppression Inventory. *Journal of Healthy Psychology*, 15(3), 373-381. doi: 10.1177/1359105309351246
- Barnes, R.D., Ivezaj, V., & Grilo, C.M. (2016). Food thought suppression inventory: test-retest reliability and relationship to weight loss treatment outcomes. *Eating Behaviors*, 22, 93-95. doi: 10.1016/j.eatbeh.2016.04.001.
- Barnes, R.D., Masheb, R.B., White, M.A., & Grilo, C.M. (2013). Examining the relationship between food thought suppression and binge eating disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 54, 1077-1081. doi: 10.1016/j.comppsy.2013.04.017.
- Barnes, R.D., Masheb, R.M., & Grilo, C.M. (2011). Food thought suppression: A matched comparison of obese individuals with and without binge eating disorder. *Eating Behaviors*, 12, 272-276. doi: 10.1016/j.eatbeh.2011.07.011.
- Brevidelli, M.M., Coutinho, R.M.C., Costa, L.F.D., & Costa, L.C. (2015). Prevalência e fatores associados ao sobrepeso e obesidade entre adolescentes de uma escola pública. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, 28 (3), 379-386. doi:10.5020/18061230.2015.

- Cavalcanti, A.P.R., Dias, M.R., & Costa, M.J.C. (2005). Psicologia e nutrição: predizendo a intenção comportamental de aderir a dietas de redução de peso entre obesos de baixa renda. *Estudos de Psicologia*, 10(1), 121-129. doi: 10.1590/S1413-294X2005000100014.
- Erskine, J.A.K. (2008). Resistance can be futile: investigating behavioural rebound. *Appetite*, 50(2-3), 415-421. doi: 10.1016/j.appet.2007.09.006.
- Erskine, J.A.K., & Georgiou, G.J. (2010). Effects of thought suppression on eating behaviour in restrained and non-restrained eaters. *Appetite*, 54(3), 499-503. doi: 10.1016/j.appet.2010.02.001
- Gucht, D.V., Soetens, B., Raes, F., & Griffith, J.W. (2014). The Attitudes to Chocolate Questionnaire. Psychometric properties and relationship with consumption, dieting, disinhibition and thought suppression. *Appetite*, 76, 137-143. doi:10.1016/j.appet.2014.01.078.
- Hooper, N., Sandoz, E.K., Ashton, J., Clarke, A., & McHugh, L. (2012). Comparing thought suppression and acceptance as coping techniques for food cravings. *Eating Behaviors*, 13(1), 62-64. doi: 10.1016/j.eatbeh.2011.10.002.
- Kavanagh, D.J., Andrade, J., & May, J. (2005) Imaginary relish and exquisite torture: the elaborated intrusion theory of desire. *Psychological Review*, 112(2), 446-467. doi:10.1037/0033-295X.112.2.446.
- Martin, B.C.R., Gil-Pérez, P., & Morales, I.P. (2015). Exploring the “weight” of food cravings and thought suppression among Cuban adults. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 20(2), 249-256. doi: 10.1007/s40519-014-0163-y.
- Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. C. P., & Galvão, C. M. (2008). Revisão Integrativa: Método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto Contexto Enfermagem*, 17 (4), 758- 64.
- May, J., Andrade, J., Batey, H., Berry, L.-M., & Kavanagh, D.J. (2010). Less food for thought: impact of attentional instructions on intrusive thoughts about snack foods. *Appetite*, 55(2), 279-287. doi: 10.1016/j.appet.2010.06.014.
- Mcguire, M.T., Jeffery, R.W., French, S.A., & Hannan, P.J. (2001). The relationship between restraint and weight, and weight-related behaviors among individuals in a community weight-gain -prevention trial. *International Journal of Obesity Related Metabolic Disorders*, 25(4), 574- 580. doi: 10.1038/sj.ijo.0801579.
- Miranda, R.P. (2013). Manejo nutricional dos transtornos alimentares na obesidade: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, 7 (39), 45-56. Recuperado de <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/304>.
- Míquel-Bernárdez M. et al (2011). Concordancia entre la autopercepcion de la imagen corporal y el estado nutricional en universitários de Orense. *Nutrición Hospitalaria*, 26 (3), 472–479. doi:10.3305/nh.2011.26.3.4604
- Nikčevića, A.V., Marino, C., Caselli, G., & Spada, M.M. (2017). The importance of thinking styles in predicting binge eating. *Eating Behaviors*, 26, 40-46. doi:10.1016/j.eatbeh.2017.01.002 .

- Pelchat, M.L., Jonhson, A., Chan, R., Valdez, J., & Ragland, D. (2004). Images of desire: food-craving activation during fMRI. *Neuroimage*, 23 (4), 1486-1493. doi:10.1016/j.neuroimage.2004.08.023.
- Santos, G.D., & Ribeiro, S.M.L. (2011). Aspectos afetivos relacionados ao comportamento alimentar dos idosos frequentadores de um Centro de Convivência. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 14(2), 319-328. doi:10.1590/S1809-98232011000200012.
- Soetens, B., Braet, C., & Moens, E. (2008). Thought Suppression in Obese and Non-Obese Restrained Eaters: Piece of Cake or Forbidden Fruit? *European Eating Disorders Review*, 16, 67-76. doi:10.1002/erv.771.
- Talask, G., Freitas, S.B., Rasmussen, M.E.W., Silva, M.S., Costa, R.T., Dias, G.P., Nardi, A. E., Carvalho, M.R. (2018). White Bear Suppression Inventory: translation and crosscultural adaptation to Brazilian Portuguese. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 40 (1), 47-52. doi:10.1590/2237-6089-2017-0082.
- Varela, V.F., Moura, C.C., Alves, R.D.M, Cardoso, L.M. (2017). Avaliação de dietas não-convencionais e do uso destas por estudantes de uma faculdade particular de Viçosa-MG. *Anais VII SIMPAC*, 7 (1), 156-162. Recuperado de <https://academico.univicoso.com.br/revista/index.php/RevistaSimpac/article/view/523>.